Rimedi Naturali

La piccola bibbia della CUCINA VEGETARIANA

DEMETRA

VISIT…

A cura di Walter Pedrotti e Paolo Pigozzi

La piccola bibbia della CUCINA VEGETARIANA

ERRORI DELL'ALIMENTAZIONE MODERNA

Vi è ormai ampio accordo nel mondo scientifico sul fatto che le malattie oggi più frequenti siano in rapporto anche con abitudini alimentari poco salutari

Negli ultimi decenni la nostra alimentazione è cambiata, in senso quantitativo e qualitativo, così velocemente da non lasciare il tempo al nostro organismo di adattarvisi: il risultato sono le malattie cronico-degenerative che costituiscono oggi la principale causa di malessere e di morte (cancro, malattie metaboliche e cardiocircolatorie, artrosi, malattie autoimmunitarie ecc.).
Le caratteristiche di questo modo di mangiare si possono riassumere come segue.

Eccesso calorico

Consumiamo circa 1.000 calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero, pur conducendo un tipo di vita sostanzialmente sedentario: infatti l'uso dell'automobile, dell'ascensore, della sega elettrica e perfino dello spazzolino da denti a motore aumenta sì l'inquinamento chimico, acustico e magnetico dell'ambiente in cui viviamo, ma non contribuisce certamente a far aumentare il dispendio calorico giornaliero.
Il risultato dell'eccesso calorico porta dritto dritto al sovrappeso e all'obesità. Queste condizioni, di grande rilevanza non solo perché l'immagine accettata socialmente oggi non prevede la "pancetta", ma soprattutto perché interessano almeno il 30% degli adulti, sono legate a loro volta ad altre condizioni morbose: dal diabete all'ipertensione, da alcuni tumori alle patologie scheletriche...
Quali le possibili cause di questo vero e proprio flagello sanitario (e anche economico se pensiamo che giornalmente in Italia, con il surplus calorico consumato, potremmo nutrire gratis ben 14 milioni di persone)? In questo senso la ricerca valorizza, giustamente, fattori di ordine psicologico come **stati di ansia e di insoddisfazione, carenze affettive, insicurezze**: sono condizioni estremamente comuni e diffuse nella nostra società, per compensare le quali si tende a mangiare di più, soprattutto dolci (sono o non sono le pasticcerie i negozi "emergenti" nelle nostre città?).
D'altra parte questo meccanismo, utilizzato spesso anche dagli adulti, è stato appreso e sperimentato fin dalla più tenera età: quante volte i genitori allungano la caramella, il biscotto, il pezzo di pane, il succhiotto al bambino che piange?
In realtà, in quel momento, il bambino sta esprimendo un disagio, una sofferenza, la cui origine può essere diversissima: il troppo caldo o il troppo freddo, la voglia di carezze o l'irritazione provocata dalle feci, la necessità di riposare o, al contrario, di giocare...
Se l'adulto non è attento, non cerca di capire, ma risponde sempre nello stesso modo (utilizzando una modalità di tipo "alimentare"), il bambino imparerà che agli stress si potrà rispondere, in modo semplice ed efficace, mangiando (ovvia-

mente soprattutto dolci). Queste osservazioni non esauriscono la vasta gamma delle motivazioni dell'obesità: ve ne sono altre due che meritano qualche considerazione. Innanzitutto **mangiamo troppo** perché **mangiamo troppo in fretta** e, in secondo luogo, **mangiamo troppo perché ci alimentiamo con cibi scadenti dal punto di vista qualitativo**.

È evidente che mangiare adagio, masticando bene, permette al meccanismo della sazietà di regolare e di limitare l'introduzione del cibo nel nostro organismo. Infatti la sazietà dipende da stimoli complessi e diversificati di ordine meccanico (che partono dallo stomaco e dalla bocca), di ordine chimico (come il livello di glucosio nel sangue) e di ordine termico (in dipendenza cioè del raggiungimento della temperatura ideale del corpo) che si integrano fra di loro nel cervello dando quel senso di benessere che avvertiamo a un certo momento del pasto: proseguendo a consumare alimenti, l'introduzione del cibo diventa sempre più motivo di malessere fino ad arrivare, se necessario, alla nausea e al vomito. È chiaro che un meccanismo siffatto ha bisogno di tempo (qualche minuto) per essere attivato: è proprio questo intervallo di tempo che fa la differenza, se pensiamo che in cinque minuti, masticando bene, si possono introdurre cibi per 100 calorie, mentre mangiando in fretta si possono mettere nello stomaco anche 300-400 calorie.

Ripetendosi questa situazione due volte al giorno, per 365 giorni all'anno, i pur efficienti meccanismi di autoregolazione metabolica non riescono più a mantenere il peso corporeo nei giusti limiti e ha

RICONCILIAMOCI CON L'AMBIENTE

L'equilibrio fra l'uomo e la natura è ormai al limite della rottura. Non solo sono ormai evidenti a tutti i danni che un progresso dissennato e la sete di profitto hanno provocato all'ambiente (mare inquinato, acquedotti chiusi, foreste in agonia...), ma anche la ricerca scientifica ha ormai reso chiaro lo stretto legame che corre fra l'alimentazione odierna (chimica-industriale) e le malattie più comuni del nostro tempo (cancro, infarto, arteriosclerosi, diabete, obesità...). Sia l'agricoltura moderna sia l'industria alimentare hanno una grande responsabilità nell'aver determinato e nel mantenere questo stato di cose.

Per poter sopravvivere, noi e i nostri figli, è tempo di cambiare: i cibi devono essere integrali e biologici, la carne deve ritornare a essere consumata occasionalmente, gli alimenti troppo trasformati e denaturati devono essere abbandonati.

La sapienza tradizionale, anche in questo campo, aveva elaborato un modo di alimentarsi straordinariamente in linea con molte delle acquisizioni della moderna dietologia.

Si tratta ora di recuperare questa ricchezza e di diffonderla, prima che vada definitivamente e tragicamente perduta.

inizio così il triste cammino che porta al sovrappeso e quindi all'obesità.
La seconda motivazione sopra ricordata (mangiamo troppo perché il nostro cibo è qualitativamente povero) non è di solito citata negli ormai numerosi studi sull'obesità e le sue complicanze, ma è probabilmente, oggi, una delle più importanti. Le esigenze fisiologiche dell'organismo, per quello che riguarda la nutrizione, non sono soddisfatte solo da zuccheri (o glucidi), grassi e proteine, cioè da quelle sostanze che danno calorie, ma anche dall'apporto adeguato di altri fattori vitali (cioè strettamente legati alla possibilità che l'organismo resti vivo e in salute) presenti nel cibo. Questi fattori sono costituiti da vitamine, piccole quantità di minerali (oligoelementi), biostimoline, amminoacidi essenziali, acidi grassi essenziali, flora batterica propria dei cibi stessi.
Il tipo di agricoltura e di allevamento oggi diffusi, con l'impiego massiccio di prodotti chimici, danno come risultato alimenti già poveri all'origine degli elementi sopra ricordati.
Questi stessi alimenti poi, prima di arrivare sulla tavola di casa, sono sempre più spesso sottoposti a trattamenti tecnologici di trasformazione, raffinazione e conservazione che li impoveriscono ulteriormente.
A questo punto risulta evidente la necessità – per coloro che si cibano prevalentemente di alimenti "tecnologici" – di aumentarne l'introduzione, per compensare la "fame" di elementi vitali di cui l'organismo ha estremo bisogno.
È chiaro che questo si traduce in un surplus calorico che faciliterà il sovrappeso e l'obesità. In effetti succede molto spesso che mangiando in modo più naturale (cioè consumando una maggior quantità di frutta, verdure crude e cereali integrali e biologici) la quantità di cibo necessaria per raggiungere la sazietà si riduce spontaneamente contribuendo così a risolvere, per chi ce l'ha, il problema del peso eccessivo.

Ridotto apporto di fibre grezze

Delle cosiddette fibre grezze il mondo scientifico ha cominciato a interessarsi agli inizi degli anni '70, quando lo scienziato inglese Burkitt, in seguito a ricerche da lui condotte in Africa, scoprì che parecchie malattie diffuse nel mondo occidentale (appendicite, diverticolite del colon, stitichezza, emorroidi, tu-

mori del grosso intestino ecc.) erano praticamente assenti nelle popolazioni indigene. Burkitt correlò questa diversità con la dieta: particolarmente ricca di grassi e proteine animali quella dei paesi industrializzati, povera di questi nutrienti ma con moltissime fibre vegetali quella degli africani. Per esempio, la quantità giornaliera di feci evacuate risultò essere di circa 100-200 g in Europa e negli Stati Uniti, mentre nelle regioni non urbanizzate dell'Africa raggiungeva facilmente i 500-600 g.

Con studi e ricerche successivi si delineò sempre più chiaramente il ruolo di questa componente dei cibi vegetali, fino ad allora ritenuta inutile e quindi eliminata con i processi di raffinazione (la storia si ripete: quando non si capisce la funzione di qualcosa, la si toglie! È successo così con la crusca, ma anche con le tonsille e con l'appendice...).

Il consumo prevalente di cereali raffinati, poveri di fibre, e la presenza eccessiva nella dieta di proteine e grassi animali (carne, ma anche burro, uova e formaggi) sono ormai chiaramente collegati all'imperversare di malattie come infarto, ipertensione arteriosa, diabete, tumori dell'intestino, stitichezza, varici, emorroidi, flebiti, trombosi, emorragie cerebrali ecc. È invece certo che **la presenza di una buona quantità di fibre vegetali nell'alimentazione** (fibre che negli ultimi 100 anni sono diminuite di quattro volte) **aiuterà a prevenire e a ridurre molte patologie**.

In particolare, l'aumentata introduzione delle fibre vegetali rientra sicuramente nella strategia preventiva di alcune importanti malattie.

QUANTITÀ DI FIBRE PRESENTI IN ALCUNI ALIMENTI (porzioni medie)

Alimenti	Fibre (g)
Mela	7,0
Pane integrale	5,5
Patata	5,4
Mandorle	5,0
Fagioli	4,5
Mais	4,0
Piselli	3,8
Lenticchie	3,7
Prugne	3,5
Arancia	3,0
Broccoli	2,5
Uvetta	2,5
Orzo	2,3
Albicocca	2,0
Noci	1,7
Cavolo	1,5
Pomodoro	1,4
Riso integrale	1,4
Sedano	1,2
Pesca	1,0

• **Peso eccessivo**: se la dieta è ricca di fibre, il senso di sazietà interviene precocemente e si mangia quindi di meno, con riduzione dell'apporto calorico complessivo.

• **Aumento dei grassi nel sangue**: la presenza dei cereali integrali nella dieta favorisce l'abbassamento del colesterolo nel sangue e, nello stesso tempo, fa aumentare una particolare frazione delle proteine del sangue (HDL o lipoproteine ad alta densità) che ha il compito di rimuovere il colesterolo in eccesso, mantenendo così pulite le pareti delle arterie.

A questo risultato è possibile arrivare attraverso molti meccanismi, ma due sono

particolarmente chiari: la presenza nella dieta di alimenti vegetali porta di conseguenza a ridurre l'apporto di prodotti ricchi di grassi animali; in secondo luogo, le fibre, nell'intestino, legano alcuni nutrienti come i grassi rendendone più difficile e ridotto l'assorbimento.

• **Pressione del sangue elevata (ipertensione)**: il meccanismo non è ancora del tutto chiaro, ma ormai parecchi studi confermano che l'arricchimento della dieta usuale con alimenti ricchi di fibre porta a un, sia pure modesto, abbassamento della pressione arteriosa. I vantaggi sono evidenti se pensiamo alle complicazioni legate a una pressione sanguigna superiore ai valori normali: emorragie cerebrali, infarti, insufficienze renali ecc.

• **Cancro**: soprattutto quello del colon che da parte di numerose e autorevoli ricerche viene messo in rapporto con l'assenza o la riduzione delle fibre nella dieta. Questo non toglie che si stia intravvedendo il ruolo delle fibre vegetali anche nella prevenzione degli altri tumori. Per quanto riguarda il tumore dell'intestino, sembra che l'effetto protettivo sia il risultato di un'azione delle fibre a più livelli:

- il volume delle feci è maggiore e conseguentemente le sostanze cancerogene, contenute nei cibi o prodotte nell'intestino, sono più diluite;
- la velocità con cui le feci sono espulse è maggiore, riducendo così il contatto tra la parete intestinale e i materiali tossici;
- la presenza delle fibre rende difficile il moltiplicarsi nell'intestino di batteri anaerobi, in grado di trasformare gli acidi biliari (una componente della bile) in un potente cancerogeno: il 3-metilcolantrene. Al contrario, lo sviluppo dei batteri anaerobi è particolarmente favorito da una dieta ricca in proteine e grassi animali.

• **Diabete**: è una malattia sempre più diffusa, sia pure in forme diverse di gravità che richiedono terapie di vario tipo e intensità. Esiste il diabete "giovanile", per fortuna raro, che richiede necessariamente l'insulina, ma anche il diabete "dell'adulto" che molto spesso è in rapporto a sovrappeso e obesità e che si accompagna a complicazioni cardiocircolatorie (queste ultime, in effetti, costituiscono la principale causa di morte per i diabetici). Il diabete "dell'adulto" può

CAUSE DELLA STITICHEZZA

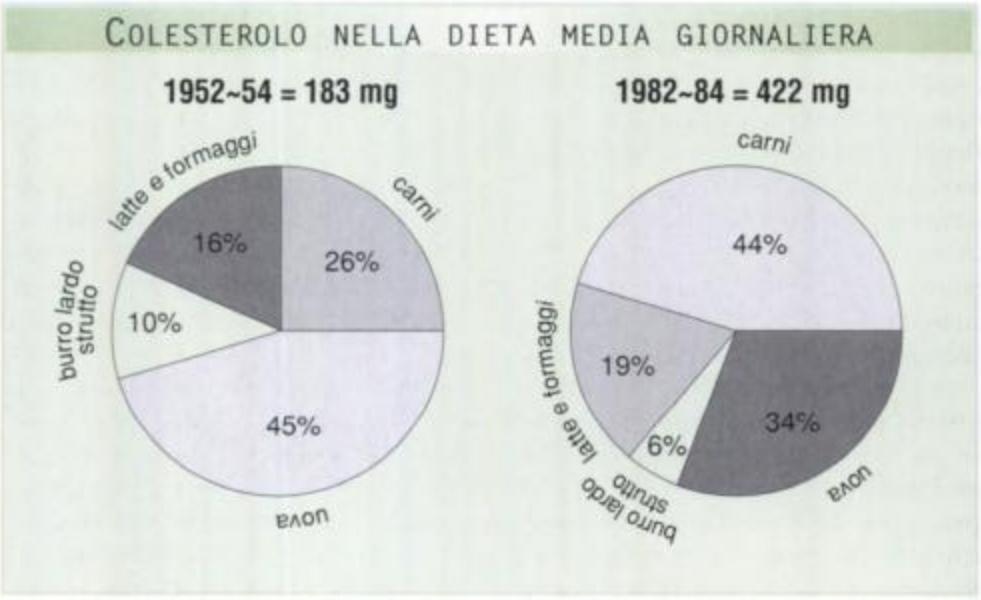
- Dieta scorretta, povera di scorie.
- Alimentazione scarsa, specialmente negli anziani.
- Scarsa assunzione di liquidi.
- Mancata risposta allo stimolo, per esigenze sociali.
- Servizi igienici inadeguati, con presenza del "water closet" in luogo del bagno "alla turca".
- Ridotta attività fisica.
- Uso di farmaci quali antiacidi, analgesici, preparati di ferro, antiipertensivi, sedativi, tranquillanti, antidepressivi, lassativi.

essere prevenuto e curato con una dieta ricca di fibre, ma anche in quello "giovanile" si può ridurre il fabbisogno di insulina con un aumento della quantità di alimenti vegetali, ricchi di fibre e di zuccheri complessi. Questa alimentazione favorisce, tra l'altro, la diminuzione dei grassi nel sangue che si traduce in una minore incidenza delle complicazioni circolatorie. Gli alimenti ricchi di fibre come i cereali integrali e i legumi vengono digeriti e assorbiti più lentamente rispetto ai cibi raffinati: il livello di glucosio nel sangue, anche dopo un pasto, non sarà mai molto alto e non richiederà quindi al pancreas una forte produzione di insulina. Questo ormone infatti rimuove il glucosio dal sangue e ne favorisce la utilizzazione da parte delle cellule.

• **Stitichezza**: questa vera e propria condizione morbosa, spesso sottovalutata da chi ne soffre (e dal medico curante) colpisce gli abitanti dei cosiddetti "paesi civilizzati" senza distinzione di età e di sesso. Le cause sono indubbiamente più di una ma tutte riconducibili ad abitudini igieniche e di vita scorrette, nonché a una dieta pressoché priva di fibre grezze. Le fibre infatti, non venendo digerite, rimangono nell'intestino e fanno aumentare il volume e la morbidezza delle feci. A questo risultato concorre anche l'acqua trattenuta nell'intestino dalle fibre stesse che garantisce altresì la possibilità di un adeguato sviluppo della flora batterica intestinale, sviluppo indispensabile per una defecazione regolare e soddisfacente.

Eccesso di proteine e di grassi animali, di zucchero e di sale

Nei secoli passati si è forse sofferto per carenze alimentari di vario genere, ma non c'è dubbio che oggi, nei paesi industrializzati, il problema consista nel fronteggiare molte patologie che traggono origine da una dieta eccessivamente ricca di alimenti animali, di zucchero e di sale. Una indagine realizzata nel 1995 dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INN-CA 1995) dimostra che, nonostante le ripetute campagne di informazione e di educazione alla corretta alimentazione, i consumi proteici e di grassi eccedono ancora le quantità consigliate rispettivamente del 61% e del 21%. A fronte di questi squilibri (che nel corso del ventennio precedente erano anche più consistenti) si è verificato un incremento notevolissimo delle malattie cardiocircolatorie, delle malattie metaboliche e degli stessi tumori. Le patologie cardiovascolari e i tumori causano oggi rispettivamente il 43% e il 28% delle morti, con un costo per i soli ricoveri ospedalieri di quasi 11.000 milioni di Euro (ISTAT 2000). Talvolta le premesse per il manifestarsi in età adulta di queste patologie



sono state poste già nei primi mesi di vita. Numerosi studi hanno rivelato la presenza di **infiltrazioni di grasso nelle arterie dei bambini allattati artificialmente**: è noto infatti che i latti in polvere e le farine lattee contengono fino a 20-25 g per litro di proteine, quando il latte materno non supera i 9 g per litro (con una media di 7 g per litro di proteine realmente assorbite e utilizzate). Ricerche altrettanto numerose sono ormai in grado di confermare una correlazione fra il consumo di latticini e di carne e l'incidenza dei **tumori della mammella e dell'utero**. Ma quali sono le fonti alimentari di grassi saturi e di colesterolo visto che nella nostra dieta, almeno dagli anni Novanta (secondo il Ministero della Salute, *Progetto per l'alimentazione e la nutrizione* - 2001), tende a ridursi l'impiego di grassi di condimento come il burro, mentre il lardo e lo strutto sono praticamente scomparsi del tutto?

In realtà la maggior quantità di grassi è "nascosta" e fa parte integrante di alimenti molto comuni sulle nostre tavole come carne, insaccati, uova, latte e formaggi, cioccolato e dolci in genere.

Naturalmente bisogna considerare che questi squilibri dietetici (come pure quelli esaminati successivamente) non derivano solamente da una ipotetica cattiva volontà del singolo consumatore, ma sono relazionati anche alle profonde modificazioni che la nostra società va registrando negli ultimi decenni: il problema demografico (invecchiamento della popolazione, riduzione del numero dei figli, aumento di chi vive da solo, immigrazione), l'imporsi della grande distribuzione (che rende accessibili a tutti, vicino ad alimenti di qualità anche grandi quantità di prodotti assolutamente scadenti dal punto di vista nutrizionale), l'abitudine di consumare spesso i pasti fuori casa (condizionati in questo anche

dagli orari di lavoro), la maggiore disponibilità economica...

Un'altra sostanza alimentare che caratterizza negativamente e in eccesso la dieta attuale è il saccarosio. Lo zucchero o saccarosio è composto di due zuccheri semplici: glucosio e fruttosio. Il saccarosio è estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, raffinato con procedimenti chimici complessi, in modo da allontanarne tutte le "impurità" (costituite come al solito da sostanze preziosissime: vitamine, sali minerali, proteine, altri zuccheri ecc.) e ottenere così il prodotto bianco che tutti conosciamo. A questo punto **lo zucchero è diventato solo un concentrato di calorie privo degli elementi che possono favorire la loro utilizzazione da parte dell'organismo** come, per esempio, le vitamine del gruppo B o gli enzimi.

Il consumo dello zucchero, comparso per la prima volta sulle tavole intorno al XVIII secolo (prima di questa data infatti il consumo di alimenti dolcificati era estremamente ridotto e si ricorreva eventualmente a frutta o miele), è andato gradualmente aumentando per poi letteralmente esplodere negli ultimi decenni: il consumo medio per abitante si aggira attualmente attorno ai 30 kg all'anno. Ovviamente questi 30 kg non vanno tutti a finire nella tazzina del caffè, ma si ritrovano più spesso nascosti in cibi di uso comune: nei prodotti da forno (biscotti, brioche ecc.), nelle bevande gasate (anche in quelle "amare"), nei succhi di frutta industriali, nelle marmellate (fino al 70%!), nei dentifrici (ma non è lo zucchero il maggior imputato nell'origine della carie?), nelle conserve e nello scatolame, nei farmaci (leggere le etichette per credere) e, ovviamente, nei dolci di ogni genere. L'uso dello zucchero è collegato ormai da tempo a parecchie patologie, all'**obesità** innanzitutto. Infatti essendo lo zucchero praticamente energia in forma pura, un suo consumo eccessivo favorisce l'accumulo di grassi di deposito nell'organismo, specialmente in assenza di attività fisica. Lo zucchero predispone inoltre all'arteriosclerosi in quanto i grassi del sangue in eccesso si depositano all'interno dei vasi sanguigni, causandone un progressivo indurimento. Lo zucchero è determinante nel favorire uno **scompenso del pancreas**, la ghiandola che produce l'insulina.

Ogni volta che nella dieta è presente lo zucchero, il pancreas è costretto a uno sforzo notevole per produrre l'insulina necessaria a far sì che esso sia utilizzato dalle cellule. A lungo andare il pancreas per così dire "si esaurisce" e le sue risorse funzionali diventano insufficienti alle esigenze organiche: ecco allora comparire il diabete mellito, caratterizzato dalla presenza di una quantità eccessiva di glucosio (uno dei due costituenti dello zucchero) nel sangue e nelle urine.

La **carie dentaria**, patologia che interessa il 63% dei dodicenni italiani (68% in Europa), è da sempre collegata al consumo dello zucchero. Infatti la presenza di questa sostanza nella bocca favorisce lo sviluppo di particolari condizioni biochi-

miche che, a loro volta, provocano l'indebolimento prima e la rottura poi dello smalto che ricopre il dente. È per questo che non sarà mai raccomandato a sufficienza di lavare i denti dopo aver mangiato, soprattutto se il pasto è composto da cibi dolci o raffinati: in questi ultimi infatti la scarsità delle fibre non riesce a svolgere quell'azione meccanica di pulizia necessaria per ridurre al minimo i residui di cibo che rimangono fra un dente e l'altro. D'altra parte si può anche osservare che mai come in questi tempi è stata diffusa l'abitudine a una corretta igiene orale; non sembra però che questo provvedimento sia stato sufficiente ad arginare l'epidemia di carie dentaria che ci affligge. Probabilmente lo zucchero influisce negativamente sulle condizioni della bocca e sul metabolismo dei minerali. Questo dolcificante sottrae vitamine, enzimi, sali minerali indispensabili per la sua digestione, assimilazione e utilizzazione, alle riserve dell'organismo, che ne risulterà impoverito. Questo è particolarmente vero per il calcio (ed ecco la tendenza alla decalcificazione e all'indebolimento delle ossa e dei denti) e per le vitamine del gruppo B, impiegate dall'organismo per la trasformazione del cibo digerito in sostanze più pregiate, utilizzabili direttamente dal corpo.

Lo zucchero, in definitiva, non potrebbe neppure essere definito alimento, ma più correttamente *"non alimento"*: dal suo consumo abituale infatti non ne deriva un rafforzamento, bensì un **indebolimento dell'organismo** e delle sue difese nei confronti delle malattie. Forse non è a tutti noto che il sale da cucina usualmente adoperato per insaporire i cibi non è solo, come dovrebbe essere, il risultato dell'evaporazione dell'acqua di mare; è invece ottenuto in seguito a ripetuti lavaggi effettuati per allontanare quegli elementi (minerali, metalli ecc.) ritenuti a torto inquinanti il sale stesso. Infatti nell'acqua di mare sono presenti una varietà notevolissima di elementi chimici, anche se alcuni in quantità veramente ridotta. Ma è pure noto che nelle sostanze naturali la presenza di un elemento anche in quantità minime (detto allora *oligoelemento*) riesce a esplicare un'attività biologica, spesso in presenza di altrettanto piccole quantità di elementi diversi.

Il sale marino non raffinato, detto anche commercialmente **sale marino integrale**, costituisce quindi **una miniera straordinaria e perfettamente bilanciata di oligoelementi**, indispensabili per il corretto svolgersi delle reazioni metaboliche organiche. Un esempio: per la produzione di emoglobina, una proteina contenuta nei globuli rossi del sangue e capace di legare e trasportare l'ossigeno, è necessaria la presenza del ferro; il ferro, a sua volta, sarà facilmente utilizzato solo in presenza di quantità minori di ra-

me; l'azione del rame sarà potenziata da ancor più piccole quantità di cobalto; l'attività di quest'ultimo sarà resa possibile dal manganese in dosi ancora più ridotte e così via. Se venisse a mancare un anello di questa catena, probabilmente ancora più lunga e complessa, la produzione di emoglobina sarebbe scarsa, anche in presenza di quantità sufficienti di ferro. Il sale marino integrale è quindi la fonte più pratica e naturale per mantenere o ristabilire l'equilibrio tra gli elementi minerali del nostro organismo. Il consumo di sale marino integrale al posto del sale raffinato s'impone comunque per un'altra serie di considerazioni.

Attualmente il consumo di sale (anche 30 g al giorno a testa) è **sicuramente eccessivo** rispetto alle dosi consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (non più di 5 g al giorno), dosi da non superare per non incorrere in alcune patologie, innanzitutto l'ipertensione e le sue complicazioni. Come già ricordato per lo zucchero, il sale consumato giornalmente non è solo quello aggiunto volontariamente ai cibi preparati in casa, anzi la quantità maggiore è mangiata inconsapevolmente con alimenti quali insaccati e carni conservate in genere, formaggi (specialmente se stagionati), scatolame, bevande industriali, prodotti da forno (grissini, biscotti ecc.) e così via.
L'eccesso di sale raffinato (praticamente quasi esclusivamente da cloruro di sodio) contribuisce all'**irrigidimento delle arterie** e provoca una **forte ritenzione di acqua**: questi due fattori sono probabilmente alla base dell'aumento della pressione arteriosa, che a sua volta determinerà altre conseguenze come insufficienza renale, emorragie (temibili quelle cerebrali), difficoltà cardiache e altro.
L'abitudine agli alimenti eccessivamente salati si contrae probabilmente fin da piccoli quando il gusto dei cibi è sistematicamente coperto dalla presenza del sale: questa aggiunta corrisponde in realtà molto più alle esigenze degli adulti («ma come farà a mangiare questa pappa che non sa di niente?») che alle reali necessità del piccolo, per il quale una carota o un pezzo di zucca al naturale fanno di per sé scoprire sapori nuovi e deliziosi. Inoltre è da tenere presente che per condire i cibi si potrebbero impiegare dosi ridotte di sale marino integrale, più sapido di quello raffinato. Questo cambiamento nelle abitudini culinarie e alimentari contribuirebbe, assieme a una rieducazione del gusto, a ridurre sensibilmente la quantità di cloruro di sodio presente nella dieta.

Presenza di cibi artificiali, di additivi alimentari e di residui di coltivazione

Non c'è dubbio che sulla nostra tavola sono comparsi (e compaiono in misura sempre maggiore) alimenti molto lontani dal luogo di produzione, ma anche da una composizione equilibrata dei loro costituenti. Le cause di questo fenomeno, che ha gravi ripercussioni sulla salute dell'uomo, sono essenzialmente due. **L'agricoltura e l'allevamento moderni hanno come scopo non la produzione di cibi salutari e gustosi, ma il massimo reddito per l'agricoltore e per l'allevatore**. Per realizzare questo obiettivo non si ha nessuno scrupolo nell'uti-

ADDITIVI ALIMENTARI

- conservanti
- antiossidanti
- acidificanti
- aromatizzanti artificiali
- addensanti
- stabilizzanti
- gelificanti
- antiagglomerati
- antischiumogeni
- emulsionanti
- lieviti
- sostanze per trattamenti di superficie
- coloranti

lizzare sostanze chimiche completamente estranee al ciclo biologico della pianta e dell'animale, con conseguenze disastrose sull'equilibrio vitale del terreno. Sostanze come i pesticidi o i diserbanti lasciano residui nei cibi, dando luogo a fenomeni di tossicità cronica e anche acuta. Questi ultimi sono frequenti nei Paesi in via di sviluppo, dove vengono prodotte, esportate e impiegate senza controlli o precauzioni quelle sostanze che magari in Europa o negli Stati Uniti sono vietate dalla legge.

Gli effetti tossici dell'ingestione cronica di queste sostanze non sono ben calcolabili e neppure conosciuti del tutto, ma sicuramente, attraverso l'induzione di mutazioni genetiche (cioè nel patrimonio che costituisce la "memoria" delle cellule) queste sostanze possono provocare sia la morte della cellula stessa, sia la sua trasformazione in cellula tumorale: non è certamente un caso che nella inquinatissima Emilia Romagna l'Istituto Oncologico Romagnolo studi da anni la **correlazione fra tumori e l'impiego dei pesticidi**.

D'altra parte non è pensabile che lo stesso sistema ecologico (comprendente uomo, flora, fauna, acque superficiali e profonde ecc.) riesca a sopportare senza danni l'enorme quantità di sostanze chimiche utilizzate in agricoltura sia come concimi che sotto forma di anticrittogamici e di diserbanti.

Questo modo di produrre dà come risultato non solo **cibi inquinati, ma anche scadenti** dal punto di vista organolettico (chi non rimpiange le mele, le fragole, le carote "di una volta"?) e, infine, carenti in sostanze nutritive, specialmente in vitamine e sali minerali la frutta e la verdura e in proteine i cereali: non a caso i fornai devono arricchire le farine che contengono poco glutine (la proteina del frumento che permette una buona lievitazione), con farine appositamente selezionate per la loro ricchezza in proteine pregiate. I trattamenti tecnologici di conservazione e di raffinazione, ai quali ormai sembrano non poter sfuggire i cibi presenti sulle nostre tavole, incidono profondamente sulla qualità nutrizionale degli alimenti.

Ogni intervento sul cibo fresco, specialmente la sterilizzazione al calore o con raggi gamma, porta a notevoli modificazioni del contenuto di vitamine, enzimi e flora batterica dei diversi alimenti. Questi elementi nutrizionali sono in gran parte ridotti o addirittura inattivati. Non bisogna inoltre dimenticare che troppo spesso mangiamo alimenti squilibrati anche perché la loro composizione è stata modificata da interventi tecnologici.

L'assunzione separata di uno dei componenti si traduce spesso in un danno per la salute. Per esempio il burro (i grassi separati dal latte) è più facilmente responsabile di alterazioni metaboliche e circolatorie (ipercolesterolemia, arteriosclerosi) che non il latte intero; lo zucchero bianco da cucina, troppo raffinato rispetto alla melassa o alla frutta dolce che pure lo contengono, è indicato come uno dei principali responsabili di malattie come il diabete e le patologie cardiocircolatorie. Le vitamine (soprattutto il gruppo B) e i minerali che vengono tolti raffinando i cereali integrali ed eliminando così il germe e le parti più esterne del chicco, sono fattori vitali indispensabili per la corretta utilizzazione e trasformazione in energia dei cereali stessi. Il cereale raffinato quindi (ma così pure qualsiasi cibo manipolato, raffinato, sterilizzato) non solo non potrà essere utilizzato appieno dall'organismo, ma, proprio per queste sue carenze in sostanze vitali, impoverirà l'organismo stesso di questi elementi indispensabili a un corretto metabolismo.

Gli additivi alimentari

Gli interventi tecnologici sugli alimenti non danno come risultato solo un cibo "impoverito" di vitamine, di enzimi, di oligoelementi, ma anche un cibo "arricchito" di sostanze chimiche di vario genere e funzione: gli **additivi alimentari**. Gli additivi sono classificati dalla nostra legislazione in numerosi gruppi, ma hanno sostanzialmente due tipi di funzioni: da un lato vi sono additivi che **aiutano a conservare inalterate nel tempo le caratteristiche del cibo**, impedendo le proliferazioni batteriche e fungine, oppure la stessa azione ossidante della luce e dell'aria; dall'altro vi sono additivi con **funzione puramente cosmetica**, che servono cioè «per impartire ai cibi, oppure per esaltarne favorevolmente, particolari caratteristiche di aspetto, di sapore, di odore o di consistenza» (D.M. n. 225 del 14/02/1994).

Vediamone alcuni del primo gruppo, i più usati:

- **Anidride solforosa (E220)**: presente nella birra, nei sottaceti, nei succhi di frutta, nella frutta secca, nel vino, nelle marmellate. È un ottimo conservante e sbiancante (evita infatti l'imbrunimento), ma è sicuramente tossico. È facile superare la dose giornaliera ammissibile consumando, per esempio, anche solo un quartino di vino bianco.
- **Difenile (E230)**: utilizzato per trattare in superficie gli agrumi. La sua tossicità è controversa, ma è bene scegliere agrumi biologici, con la buccia non trattata.

• **Nitrito di sodio (E250)**: aggiunto alle carni, specialmente se conservate, per mantenerne il colore rosso vivo. Combinandosi con le ammine, sostanze presenti in quasi tutti i cibi e in molti farmaci, dà origine alle nitrosammine, potenti cancerogeni per molti animali.

• **Nisina**: antibiotico usato soprattutto nei formaggi. Come tutti gli antibiotici, specialmente se assunti a piccole dosi, provoca lo sviluppo di batteri antibiotico-resistenti e altera la flora intestinale.

• **Gallato di ottile (E311) e butilidrossianisolo (E320)**: aggiunti a patate fritte, oli di semi, dolci vari, mantengono la "freschezza" del cibo. Sono composti artificiali che il nostro organismo non è in grado di metabolizzare e perciò di eliminare. Tendono quindi ad accumularsi nei tessuti grassi del corpo con conseguenze ancora non ben studiate.

Del secondo gruppo di additivi (quelli con spiccata funzione cosmetica) fanno parte: gelificanti, stabilizzanti, addensanti, emulsionanti, coloranti, aromatizzanti. Ricordiamo i più comuni.

• **Acido alginico (E400)**: estratto da alghe marine, è aggiunto a formaggi sfusi, gelati, budini, creme, salse, per la sua capacità di trattenere l'acqua. Oltre a rendere morbido il prodotto, dà la possibilità di vendere al prezzo del formaggio la molta acqua contenuta.

• **Polifosfati (E450)**: hanno le medesime caratteristiche tecniche dell'acido alginico e sono aggiunti allo stesso tipo di alimenti. Hanno la spiacevole proprietà di legarsi stabilmente, rendendosi difficilmente assorbibili, ad alcuni minerali come per esempio il calcio: possono quindi contribuire al manifestarsi del rachitismo nei bambini e della decalcificazione ossea negli anziani.

• **Mono- e digliceridi degli acidi grassi alimentari (E471)**: sono estremamente diffusi (dolci, biscotti, gelati, creme, pane ecc.) e servono per mantenere l'aspetto "fresco" e appena sfornato a prodotti confezionati anche mesi prima. I possibili danni derivati da un loro uso continuativo non sono ancora stati indagati.

• **Aromi**: Le sostanze aromatizzanti sono indicate in etichetta con il termine di "aromi" oppure con una descrizione dell'aroma. Il termine "naturale" che talvolta segue la parola "aroma" può essere utilizzato soltanto per quegli additivi la cui parte aromatizzante contenga esclusivamente sostanze naturali estratte mediante tecnologie tradizionali (come l'infusione, la fermentazione...). Gli aromi prodotti artificialmente (cioè le sostanze il cui principio attivo non si trova in natura) attualmente ammessi in Italia sono molto pochi. I più usati sono l'etilvanillina, l'undecalattone, il propenilguaetolo, l'ossicitronellale. Si trovano soprattutto nei gelati, nelle caramelle, nei budini, nel cioccolato, nei dolci da forno, nei liquori. Non è facile individuare la loro presenza, perché in etichetta la parola "aromi" senza nessun'altra specificazione può comprendere sia quelli naturali che quelli artificiali. Tuttavia, quando il termine "aroma" non è seguito dall'aggettivo "naturale", è molto probabile che la sostanza in questione sia sintetica. E' bene ricordare che gli aromi artificiali necessitano del contemporaneo impiego di altri ad-

ditivi, solventi e supporti che ne favoriscano la dispersione omogenea nell'alimento e ne consentano la stabilità nel tempo. Queste ultime sostanze (anche se, a rigor di logica, sono degli additivi) non devono però essere dichiarate in etichetta.

• **Esaltatori d'aroma**: sono sostanze in grado di rendere più marcato un determinato sapore; il più famoso è il glutammato di sodio, molto usato in Estremo Oriente, ma presente anche nei dadi per brodo e nelle minestre pronte, nel ripieno dei tortellini, nella frutta secca tostata e salata, nelle salse e nei preparati per salse, nelle conserve di carne e di pesce e in tutte le conserve vegetali.

L'innocuità di questa sostanza è molto controversa: il glutammato è responsabile della cosiddetta "sindrome da ristorante cinese", un insieme di sintomi come mal di testa, nausea, contrazioni muscolari dolorose che colpiscono i grossi consumatori di questa sostanza come appunto i cinesi.

Secondo la UK Food Intolerance Databank (una istituzione inglese che si occupa dal 1987 di allergie e intolleranze) il glutammato monosodico (E 620) e i suoi sali (da E 621 a E 625) sono tra gli additivi che più frequentemente provocano fenomeni di allergia.

In definitiva gli additivi alimentari sono sostanze sulla cui innocuità i pareri sono ancora molto controversi.

Il loro impiego potrebbe comunque essere molto limitato o addirittura abolito da parte dell'industria con semplici, ma forse un po' più costosi, provvedimenti:

- migliorando le tecnologie: maggior pulizia dell'ambiente e dei macchinari, confezionamento con materiali più adatti;
- migliorando la qualità della materia prima;
- evitando interventi aggressivi sul cibo come deodorazione, decolorazione, deacidificazione ecc. che alterano le normali capacità difensive degli alimenti;
- evitando la produzione di cibi artificiali, ottenuti cioè ricomponendo e miscelando elementi chimici diversi per ottenere prodotti che hanno solo lontani rapporti con la natura e che devono essere quindi ampiamente aromatizzati, emulsionati, stabilizzati, conservati. È il caso, per esempio, delle bevande gasate, delle margarine, delle creme e di molti prodotti dietetici.

COS'È UN ALIMENTO NATURALE

Può sembrare estremamente difficile riuscire a districarsi fra la miriade di prodotti che portano in etichetta parole come "naturale" e "integrale"

Aggettivi di questo tipo favoriscono indubbiamente un'immagine commercialmente valida e accattivante.

Un alimento naturale è innanzitutto integrale (o integro): è un alimento, cioè, che si presenta così come la natura lo propone, completo di tutte le sue parti che risultino commestibili. Alimenti integrali sono quindi la frutta e le verdure fresche, i legumi, i cereali completi di crusca e di germe, il sale marino integrale, l'uovo, la frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle ecc) e così via. Una caratteristica di questi alimenti è che possono essere mangiati e utilizzati dal nostro organismo dopo poche e semplici manipolazioni (per esempio: cottura con acqua) o addirittura crudi. In questo modo la loro capacità di darci forza, vigore, salute, nutrimento resta, giustappunto, integra.

Gli alimenti non naturali, al contrario, sono spesso eccessivamente impoveriti di vitamine, di sali minerali, di fibre grezze, di enzimi, di flora batterica a opera di ripetute e profonde manipolazioni necessarie per la loro preparazione e il loro confezionamento. Ci possiamo riferire alla frutta sciroppata, ai succhi di frutta, ai legumi in scatola, al riso brillato, alla farina bianca (tipo 00) e, in generale, ai cibi confezionati con questi prodotti. La questione non sta tanto nella carenza di questa o quella vitamina, di questo o quell'elemento minerale (infatti non basta aggiungere crusca alla farina raffinata per ottenere la farina integrale), ma nel fatto che **un prodotto naturale e integrale costituisce un insieme la cui azione nel nostro organismo è molto maggiore della somma delle attività di tutti i suoi costituenti**. Per capire meglio è utile un esempio concreto: in Indocina, al tempo della dominazione coloniale francese, si verificarono moltissimi casi di beriberi, una grave malattia caratterizzata da disturbi circolatori, gonfiori alle gambe e al viso, paralisi e contrazioni muscolari, insufficienza cardiaca; i medici francesi riuscirono ad averne ragione molto più facilmente somministrando agli ammalati riso integrale piuttosto che la sola vitamina B. Non si vogliono ovviamente negare le effettive proprietà della vitamina B (detta appunto antiberiberica), ma sottolineare il fatto che la sua azione è sicuramente potenziata da altri elementi (come il manganese) che con essa interagiscono, nelle proporzioni contenute nel riso integrale. Si possono fare altri esempi di questo potenziamento reciproco: la vitamina D è efficace nel combattere il rachitismo e nel favorire quindi la calcificazione delle ossa solo se associata a sufficienti quantità di proteine, di vitamina C, B, A, nonché di fluoro, magnesio, rame e fosforo; la vitamina B12, potente fattore antianemico, è in grado di esplicare appieno le sue proprietà solo in presenza di tracce di manganese e rame; da ultimo, il ferro è meglio assimilato e metabolicamente attivo se associato a piccole

ASSOCIAZIONI ALIMENTARI

ALIMENTI	ASSOCIAZIONE OTTIMALE	ASSOCIAZIONE TOLLERABILE	ASSOCIAZIONE DA ESCLUDERE
Carni, pesce, uova	Tutti gli ortaggi, tranne alcuni amidacei	Piccole quantità di pane	Tra di loro e con la frutta
Latte	–	Con il pane	Tutti gli alimenti e la frutta in genere
Formaggio	Verdure o ortaggi	Con il pane e la zucca	Tutte le proteine e la frutta
Yogurth	–	Frutta acida	Altri elementi proteici
Legumi	Verdure e ortaggi non amidacei	Con i cereali	La frutta e altri alimenti proteici
Cereali	Verdure o ortaggi	Frutta dolce e altri alementi proteici	Frutta, pane
Frutta acida	Altra frutta acida, frutta oleosa	Alcune preparazioni gastronomiche di carni e pesci e con lo yogurt	Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti
Frutta semiacida	Altra frutta semiacida	–	Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti
Frutta dolce	Altra frutta dolce	Alcune preparazioni (torte) con i cereali	Tutta l'altra frutta e gli altri alimenti
Frutta oleosa	Frutta acida, verdure e ortaggi	–	Altri tipi di frutta e alimenti proteici
Ortaggi e verdure	Tra loro e con proteine, grassi e glucidi	–	Frutta non oleosa
Patate	Ortaggi e verdure eccetto i legumi	Uova, carne	Frutta, cereali, latte e formaggi
Pomodori	Ortaggi, verdure, e alimenti proteici eccetto latte e formaggi	Carboidrati	Latte, formaggi frutta semiacidula e dolce

quantità di rame, cobalto e manganese. Sarà più chiara allora l'inutilità di operazioni, molto frequenti nell'industria alimentare o nel commercio, quali l'aggiunta di crusca alle farine tipo 00 per ottenere farine "integrali" o l'aggiunta di vitamine liposolubili agli oli di semi rettificati (cioè deodorati, deacidificati, decolorati) per poterli etichettare come oli "dietetici vitaminizzati". Dal consumo di questi prodotti trattati "cosmeticamente" non ne verrà nessun reale vantaggio all'organismo (ma piuttosto un danno... al portafoglio!). Un **alimento naturale sarà non solo integrale, ma anche proveniente da coltivazioni biologiche**, cioè coltivazioni caratterizzate dall'impiego di concimi organici e di preparazioni naturali (decotti e macerati di erbe appropriate, alghe e minerali polverizzati ecc) e dall'esclusione di concimi chimici, diserbanti e anticrittogamici tossici secondo il regolamento CEE 2092/91.

Analogamente ai vegetali, anche i prodotti animali (carne, latte e derivati, uova, miele) possono essere ottenuti con metodi biologici, cioè escludendo forzature nella crescita mediante ormoni nonché la somministrazione di farmaci agli animali. Gli agricoltori che hanno superato il sistema "chimico" e che hanno introdotto nel loro lavoro il metodo biologico-biodinamico sono ormai molto numerosi; la distribuzione di questi prodotti sani e salutari è abbastanza diffusa e capillare; esiste una coscienza e una richiesta così forte in tal senso che anche i costi al dettaglio dei prodotti biologici (indubbiamente superiori) si vanno progressivamente e rapidamente fissando su livelli accettabili.

PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Riduzione drastica delle proteine animali (come la carne, le uova, i formaggi) che saranno presenti in un solo pasto durante la giornata e alternate con alimenti di origine vegetale a buon contenuto proteico come i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave) e la frutta oleosa (mandorle, noci, nocciole).

Riduzione drastica dei grassi animali a favore dell'olio extra vergine d'oliva, da usare crudo.

Introduzione dei cereali completi (riso integrale, fiocchi di avena, miglio, semolini, pasta scura ecc) per sostituire i cereali raffinati, cioè privati del germe e della crusca, ma anche impoveriti nel contenuto proteico e minerale.

Eliminazione, il più possibile accurata, di tutti i cibi contenenti additivi, conservanti, coloranti (sostanze di cui è nota la tossicità acuta, ma i cui danni sono soprattutto di tipo cronico) e conseguente ricerca di alimenti prodotti con metodi biologici e lavorati con sistemi naturali.

Consumo quotidiano e abbondante di verdure crude di stagione preferibilmente come antipasto, a pranzo e a cena.

Utilizzo del sale marino integrale al posto del sale raffinato e contemporaneo abbandono della pessima abitudine di coprire i gusti del cibo con una eccessiva salatura, per riscoprire il sapore "al naturale" degli alimenti.

Rispetto delle combinazioni alimentari nella composizione dei pasti.

Il ricettario vegetariano

Nelle pagine che seguono avete a disposizione un nutrito ricettario, con il quale potrete sbizzarrirvi in cucina

Preparare un menù naturista-vegetariano non è poi così complicato come potrebbe sembrare a prima vista: si hanno a disposizione moltissimi ingredienti e la rinuncia alla carne e ai suoi derivati non va certo a detrimento della varietà. La tavola può essere arricchita con alimenti della tradizionale cucina mediterranea che negli ultimi decenni sono stati lasciati piuttosto in disparte – basti pensare ai legumi – o possono essere cucinati altri cibi, tipici di altre tradizioni – è il caso della soia e dei suoi derivati – o entrati ormai a far parte delle abitudini di chi si è avvicinato all'alimentazione naturista – per esempio, il seitan.

Inutile dire che, per quanto riguarda le verdure, nel menù naturista esse trovano inevitabilmente grande spazio, sia crude sia cucinate in vari e fantasiosi modi. E non c'è dunque che l'imbarazzo della scelta. Anche i cereali hanno un posto di rilievo e la loro presenza in tavola, in linea con le tradizioni mediterranee, sarà una costante. Ma con quante possibilità in più rispetto alla ripetitività dell'accoppiata frumento-riso che si è imposta nella nostra epoca! Oltre a questi due cereali – preferiti nella loro forma non raffinata – la tavola si vivacizza con miglio, orzo, avena, mais, segale, farro e (anche se non è propriamente un cereale) grano saraceno.

Non si tratterà poi di rinunciare ai dolci. Se ne potranno preparare di ottimi anche facendo a meno dello zucchero bianco e delle farine super-raffinate, riducendo o eliminando il latte, ridimensionando l'impiego delle uova e, ovviamente, escludendo aromi e additivi artificiali. Si tratterà semmai di smetterla di ritenere che debbano essere consumati obbligatoriamente alla fine di ogni pasto, ricominciare a considerarli degli alimenti occasionali o preferirli come "fuori-pasto".

Ma vediamo molto rapidamente come preparare un pasto cercando di non farci mancare nulla e badando ad associare gli alimenti in modo da evitare inutili affaticamenti digestivi.

Il menù tipico

Un tipico menù vegetariano-naturista dovrebbe anzitutto tener conto dell'andamento stagionale e, per quanto riguarda le verdure e la frutta, cercare di far arrivare sulla tavola, il più possibile, alimenti giunti a maturazione nella loro naturale epoca e in un contesto che non si discosti troppo dalle condizioni ambientali e climatiche nelle quali viviamo. È evidente perciò che sarà consigliabile cercare di acquistare prodotti "di stagione", possibilmente nei negozi specializzati in alimentazione naturista, che di solito sono attenti anche a questo aspetto: non è necessario ricorrere alle cosiddette "primizie", dato che durante tutto l'arco dell'anno è possibile reperire vari tipi di verdure.

È consigliabile far precedere il pasto da delle verdure crude (possono essere anche selvatiche e/o germogliate) che pos-

ALCUNI CONDIMENTI

Il **gomasio** (o gommasio) è un condimento che si ottiene facendo tostare per pochi minuti i semi di sesamo, successivamente macinati e mescolati con sale marino integrale. Il sesamo è ricco di proteine, sostanze grasse, minerali.

Il **tahin**, o burro di sesamo, è una crema che potete acquistare pronta per l'uso o preparare con sale e semi di sesamo, che farete tostare leggermente, macinerete con cura e mescolerete poi con olio. Si usa sul pane (tahin e miele è una delizia!) o nella preparazione di molti piatti.

Il **tamari** è una salsa liquida di soia, frumento, sale e acqua, fermentata per più di tre anni. Si usa con moderazione su vegetali, cereali, legumi. Considerato un buon integratore alimentare, sostituisce le proteine animali e il sale. È molto ricco di proteine, enzimi, vitamine, oligoelementi.

Lo **shoyu** è, come il tamari, una salsa ottenuta dalla fermentazione di soia, grano e sale. È però più leggero e può essere usato tutti i giorni per la preparazione di cereali, zuppe e salse.

Il **miso** è il prodotto di una fermentazione provocata da un fungo microscopico su un substrato-base di soia e sale, cui si aggiungono alcuni cereali, a seconda dei casi. Di solito è fatto maturare e lasciato a riposo per almeno due anni prima di essere usato.

sono svolgere la funzione d'antipasto, preferibilmente condite con del buon olio extravergine d'oliva, sale, gomasio ed, eventualmente, un po' d'aceto leggero (di mele, di riso, di umeboshi ecc) o succo di limone. Le verdure crude all'inizio del pasto dovrebbero predisporre il nostro stomaco a ricevere degnamente quanto seguirà; la loro digestione risulta infatti decisamente leggera.

Alle verdure crude si potrà far seguire un piatto a base di cereali, conditi nel modo che più si ritiene opportuno (sono così tante le possibilità di arricchirli senza bisogno di ricorrere ai ragù di carne...). Sarà quindi la volta di portare in tavola il "piatto proteico": legumi, seitan, derivati della soia, magari accompagnati da altre verdure cotte.

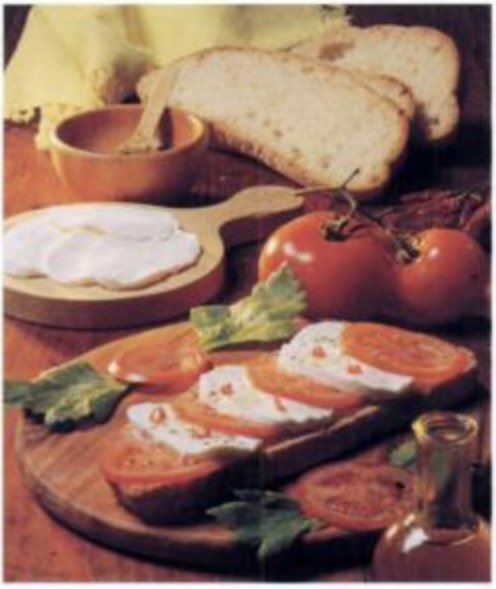
Un dolce concluderà eventualmente il pasto, che potrà essere comunque accompagnato da bevande naturali, preferibilmente tisane. Senza che diventi un'inutile abitudine, si potrà pasteggiare anche con del vino genuino o, in casi particolari, con della buona birra, soprattutto quanto siano stati prodotti con ingredienti e tecniche affidabili.

Le dosi nelle ricette sono per 4 persone circa, salvo che per quanto riguarda le torte o piatti che vengono via via segnalati.

STUZZICHINI E FUORIPASTO

Alcune semplici bruschette che affondano le origini nelle tradizioni della cucina mediterranea possono essere sicuramente proposte anche nella cucina vegetariana. È indispensabile usare del buon pane integrale di grossa pezzatura o del pane casareccio, un olio extravergine d'oliva di ottima qualità e pochi altri ingredienti. Le dosi suggerite in questa sezione sono per 1 persona.

Bruschetta caprese



1 fetta di pane casareccio o integrale, 1 pomodoro da insalata maturo di media grossezza, 1 pezzo o 1 bocconcino di mozzarella fresca, sale, peperoncino rosso in polvere, 1 pizzico di origano, olio extravergine d'oliva.

Dopo averlo pulito, lavato e asciugato, tagliate il pomodoro a fettine e lo stesso fate con la mozzarella, facendo in modo di avere un uguale numero di fette. Quindi abbrustolite leggermente il pane, disponetelo su un piatto e ricopritelo immediatamente con le fettine di pomodoro e mozzarella alternate, in modo che una fettina copra la metà di quella che la precede. Condite poi con del sale, del peperoncino, con un po' di origano e, infine, con del buon olio.

Poiché gli ingredienti della bruschetta non sono cotti, è particolarmente importante che la fetta di pane sia ben calda.

Bruschetta alla salsa cruda

1 fetta di pane casareccio o integrale, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaino di pasta di olive nere, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, 1 cucchiaio di semi di girasole sbucciati e tostati, un paio di foglie di salvia, olio extravergine d'oliva.

Pulite il sedano, tagliatelo grossolanamente e versatelo nel mixer assieme agli altri ingredienti, sciacquando i capperi e lasciando da parte l'olio.

Frullate e, dopo aver ottenuto un miscuglio omogeneo, aggiungetevi l'olio.

Mescolate bene la salsina e spalmatela sul pane tostato.

Bruschetta rustica al rosmarino

Versate il latte in un padellino e fatevi sciogliere a fuoco assai moderato la mozzarella sminuzzata. Abbrustolite leggermente la fetta di pane, trasferitela su un piatto, bagnatela con l'olio, versateci sopra la mozzarella sciolta, spolverate con abbondante rosmarino tritato e condite con un pizzico di sale.

1 fetta di pane casareccio o integrale, 1/2 bicchiere scarso di latte, 50 g di mozzarella fresca, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, abbondante rosmarino fresco, 1 pizzico di sale.

Bruschetta calabrese

I peperoni alla calabrese si preparano con 1 kg di peperoni rossi e gialli, alcuni cucchiai di buon olio extravergine d'oliva, un paio di cucchiai di formaggio pecorino grattugiato, un paio di cucchiai di pane grattugiato, 2 cucchiai di capperi in salamoia, 1 cucchiaino di origano, sale e peperoncino rosso in polvere. Si abbrustoliscono i peperoni sulla fiamma, si elimina la pellicina che li riveste, i filamenti, i semi e si tagliano poi a piccoli pezzi. Quindi si mettono in una padella con l'olio, si fanno saltare a fiamma piuttosto vivace per 5 minuti, si uniscono tutti gli altri ingredienti, si mescola per benino e si prosegue la cottura per una decina di minuti incoperchiando e mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

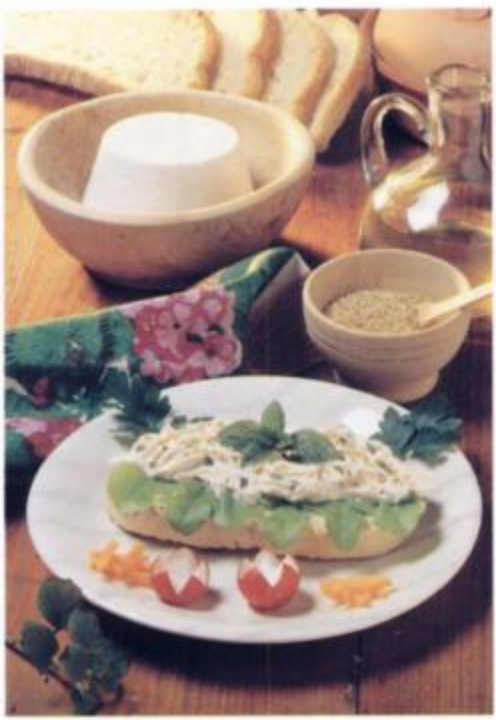
I peperoni cucinati in questo modo possono ovviamente essere serviti come ottimo contorno, ma alcune cucchiaiate di essi possono altresì costituire il ricco condimento di una saporitissima bruschetta. È sufficiente abbrustolire la fetta di pane, trasferirla su un piatto, ungerla d'olio e ricoprirla con alcune cucchiaiate di peperoni caldi.

1 fetta di pane casareccio o integrale, alcune cucchiaiate di peperoni alla calabrese, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Bruschetta alle melanzane

1 fetta di pane casareccio o integrale, 1 piccola melanzana o alcune fette di una grossa melanzana, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di peperoncino in polvere.

Dopo aver spuntato, lavato, asciugato e tagliato la melanzana a sottili fette, abbrustolitela o cuocetela alla griglia senza carbonizzarla.
Abbrustolite leggermente anche la fetta di pane, strofinatela con l'aglio, bagnatela con l'olio, disponetevi sopra le fettine di melanzana e condite infine con del sale e del peperoncino rosso in polvere.



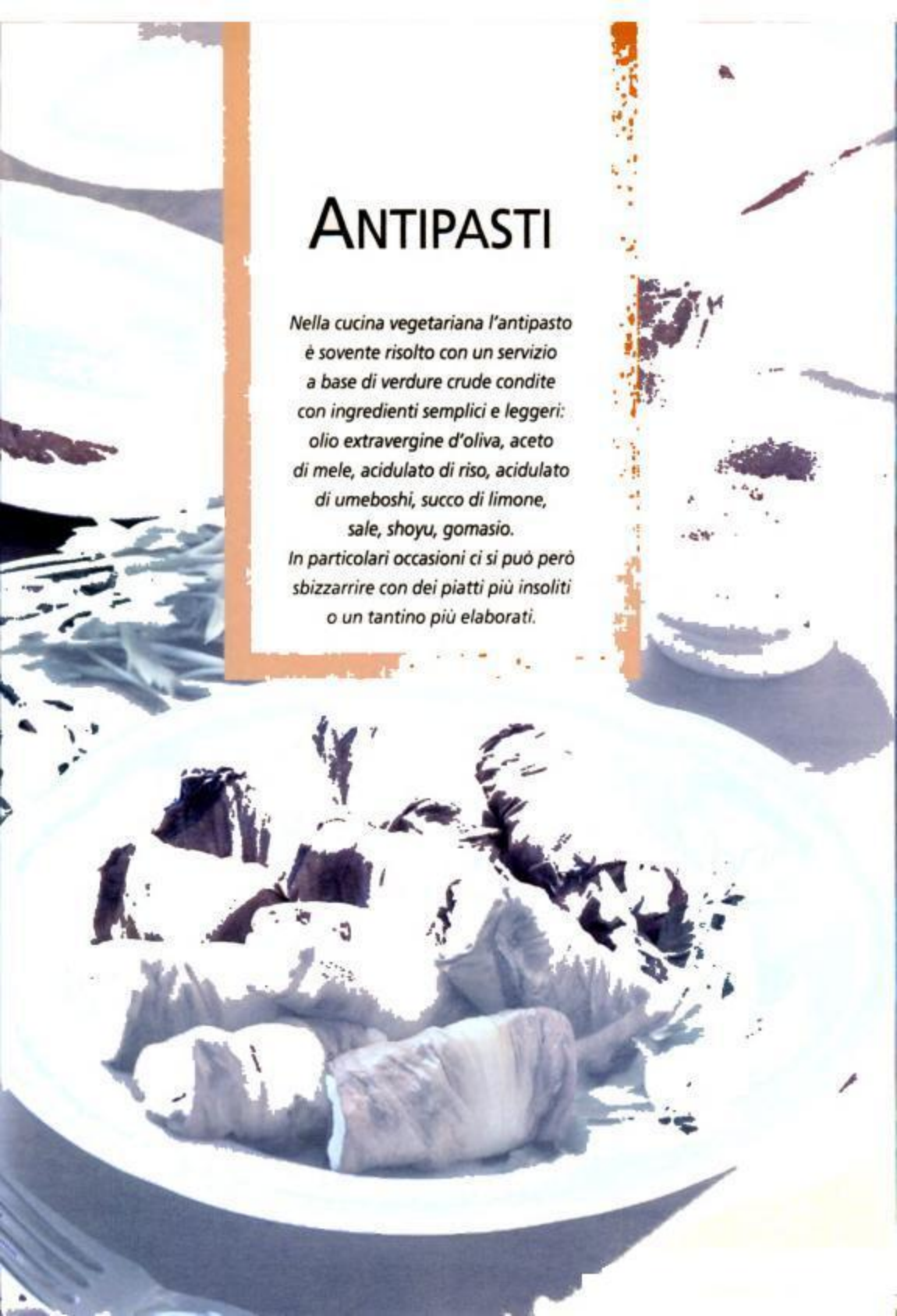
Bruschetta alla ricotta

In una terrina, aiutandovi con una forchetta, amalgamate la ricotta con le foglie di menta sminuzzate, il gomasio, lo shoyu, del sale, un po' di peperoncino in polvere e l'olio. Lavoratela sino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Abbrustolite quindi la fetta di pane, adagiatela su un piatto, copritela con la foglia di lattuga e infine spalmatela con la crema alla ricotta.

1 fetta di pane casareccio o integrale, 50 g di ricotta fresca, 3 foglie di menta fresca, 1 cucchiaio di gomasio, 1 cucchiaino di shoyu, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 foglia di lattuga fresca.

ANTIPASTI

Nella cucina vegetariana l'antipasto è sovente risolto con un servizio a base di verdure crude condite con ingredienti semplici e leggeri: olio extravergine d'oliva, aceto di mele, acidulato di riso, acidulato di umeboshi, succo di limone, sale, shoyu, gomasio.
In particolari occasioni ci si può però sbizzarrire con dei piatti più insoliti o un tantino più elaborati.



Rotolini di radicchio

1 cespo di radicchio lungo, 100 g di crescenza, 50 g di ricotta fresca, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 mazzetto di prezzemolo, 1/2 bicchiere di latte, sale, peperoncino rosso in polvere, 30 g di tartufo bianco.

Pulite il radicchio, lavatelo e scegliete le foglie più lunghe e intere, che vi serviranno per preparare i rotolini, almeno 2 per persona.
Frullate i formaggi con le foglie piccole del radicchio, il prezzemolo pulito e il latte, salate, insaporite con del peperoncino e aggiungete i 2/3 del tartufo pulito e tagliato a scaglie.
Amalgamate accuratamente il tutto e poi scottate in pochissima acqua le foglie del radicchio, mettetele su un canovaccio pulito, farcitele con la mousse, chiudetele a rotolino, fermate ogni rotolino con uno stuzzicadenti e spolverate ancora con il tartufo grattugiato a scaglie.

Olive fritte

2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 40 grosse olive nere, 1 bicchierino d'aceto di mele, origano.

Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio in una padella nella quale avrete versato l'olio, quindi soffriggeteli, evitando di farli annerire.
Unite le olive e 1 bicchierino d'aceto e lasciate restringere, aromatizzando infine con dell'origano. Poi servite senza indugio.

Salsa al gorgonzola

1 fetta di pane casareccio o integrale, 1 gambo di sedano, 150 g di gorgonzola dolce, 80 g di mascarpone, 1 cucchiaio di cognac, 2 noci, pepe nero.

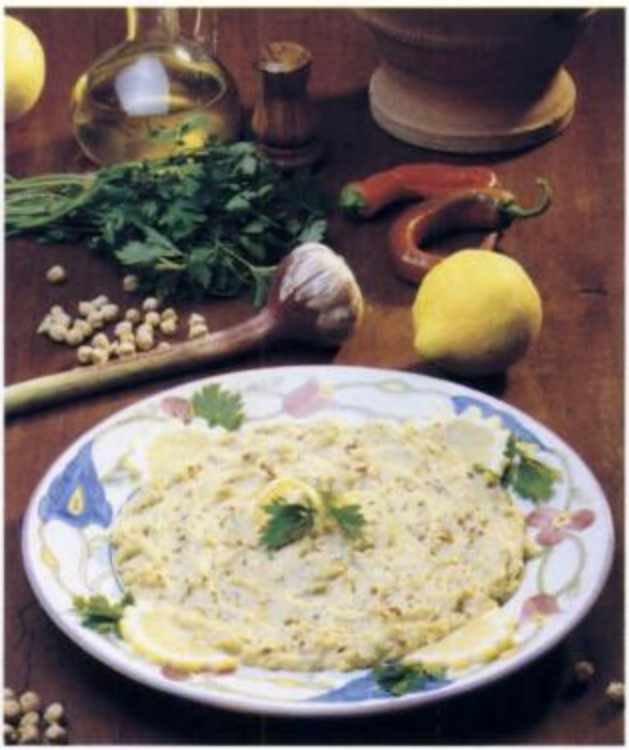
In una ciotola amalgamate con un frustino il gorgonzola sminuzzato col mascarpone. Stemperatevi quindi un cucchiaio di cognac. Con la salsa ottenuta spalmate la fetta di pane abbrustolito oppure farcite delle coste di sedano bianco.
Insaporite con un pizzico di pepe macinato e spolverate con le noci tritate.

Pâté vegetariano

1 fetta di pane casareccio o integrale, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaino di pasta di olive nere, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, 1 cucchiaio di semi di girasole sbucciati e tostati, un paio di foglie di salvia, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Pulite il sedano, eliminate i filamenti, lavatelo, asciugatelo e tritatelo molto finemente. Spazzolate le carote sotto acqua corrente, asciugatele, grattugiatele e unitele al sedano in una terrina. Amalgamate la ricotta con un po' d'acqua bollente e aggiungetela alle verdure. Snocciolate le olive, tritatele assai finemente, aggiungetele al composto, condite con sale, peperoncino, una spolverata di noce moscata e l'olio, amalgamate il tutto con molta cura e versatelo in uno stampo da budino scannellato, pareggiando la superficie.
Mettete infine in frigorifero per qualche ora e poi sformate su un piatto da portata, decorando con qualche oliva nera e qualche rondella di carota; servite in tavola accompagnando con delle fette di pane calde.

Hummùs (crema di ceci)



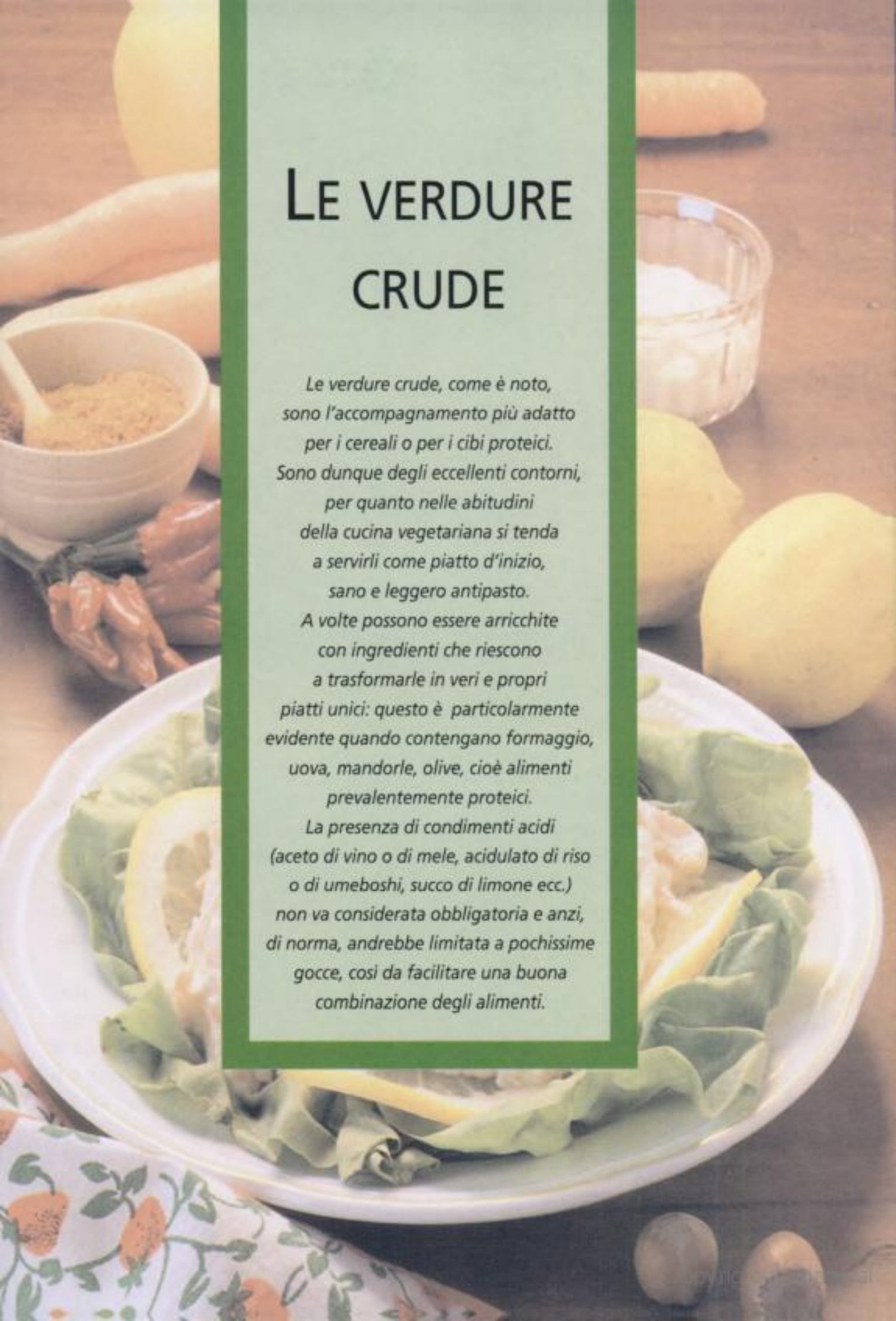
300 g di ceci secchi, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino colmo di semi di cumino finemente tritati, il succo di 1 limone, sale, 1 peperoncino rosso, 2 cucchiai di prezzemolo tritato.

L'hummùs viene servito come antipasto in Medio Oriente e particolarmente in Libano; nei ristoranti orientali si serve anche come accompagnamento a vari piatti. È uno stuzzichino veramente delizioso, tradizionalmente guarnito con pinoli tostati o soffritti in poco samna (burro chiarificato) o nel burro.

Cercate di procurarvi dei ceci secchi che non siano troppo stagionati; lavateli, eliminate le impurità che dovessero salire a galla e lasciateli in ammollo in acqua fredda per 24 ore. Poi versate l'olio in una casseruola, unitevi l'aglio sbucciato e finemente tritato e fatelo dorare a fiamma moderata. Scolate i ceci, aggiungeteli nella casseruola, unite tanta acqua quanta ne basta per coprirli e quindi fateli cuocere a pentola coperta e a fuoco moderato per almeno un paio d'ore, in modo che possano adeguatamente ammorbidirsi.

Quando i ceci sono cotti al punto giusto e teneri, scolateli e schiacciateli accuratamente con una spatola di legno, lavorandoli in modo da ridurli in una crema soffice. Unitevi il cumino tritato e il succo di limone, salate e trasferite il tutto su un piatto da portata, completando con il peperoncino rosso tritato e il prezzemolo.

Se preferite, invece del peperoncino in pezzetti usate quello in polvere, che potrà essere amalgamato alla crema. Servite l'hummùs tiepido.



Le verdure crude

Le verdure crude, come è noto, sono l'accompagnamento più adatto per i cereali o per i cibi proteici. Sono dunque degli eccellenti contorni, per quanto nelle abitudini della cucina vegetariana si tenda a servirli come piatto d'inizio, sano e leggero antipasto. A volte possono essere arricchite con ingredienti che riescono a trasformarle in veri e propri piatti unici: questo è particolarmente evidente quando contengano formaggio, uova, mandorle, olive, cioè alimenti prevalentemente proteici. La presenza di condimenti acidi (aceto di vino o di mele, acidulato di riso o di umeboshi, succo di limone ecc.) non va considerata obbligatoria e anzi, di norma, andrebbe limitata a pochissime gocce, così da facilitare una buona combinazione degli alimenti.

Carote alle nocciole

400 g di carote, 250 g di yogurt intero, il succo di 1 limone, 1 pompelmo, una manciata di nocciole sgusciate, sale, peperoncino rosso in polvere.

Pulite accuratamente le carote spazzolandole sotto acqua corrente, asciugatele e grattugiatele. Mettetele poi in un'insalatiera e conditele con lo yogurt e il succo di limone.
Pelate quindi il pompelmo, dividetene gli spicchi eliminando i semi, tagliateli a dadini e aggiungeteli alle carote. Infine tritate grossolanamente le nocciole, aggiungetele all'insalata, salate, insaporite con del peperoncino e portate in tavola dopo aver mescolato con cura.

Insalata di carciofi piccante

4 carciofi, il succo di 2 limoni, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino rosso in polvere, 1 carota, 1 cuore di sedano, alcuni rametti di prezzemolo.

Togliete anzitutto ai carciofi le foglie esterne più dure e le punte, pulite i gambi. Tagliateli poi a metà e i gambi a pezzetti e immergeteli via via in acqua acidulata con un po' di succo di limone. Tagliateli quindi a pezzettini piccolissimi, metteteli in un'insalatiera e conditeli con dell'olio, succo di limone, sale e un pizzico di peperoncino. Pulite e lavate la carota, asciugatela, affettatela finemente e aggiungetela ai carciofi; affettate finemente anche il cuore di sedano, aggiungetelo alle altre verdure. Infine mescolate per benino e portate in tavola guarnendo con prezzemolo.

Insalata riccia arricchita

200 g di insalata riccia, 1 gambo di sedano bianco, 4 noci, 1 cucchiaino di pinoli, 1 mela della varietà Renetta non troppo grossa, 60 g di formaggio tipo emmental, sale, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaio di shoyu, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso in polvere, 4 ravanelli, 1 cucchiaio di gomasio.

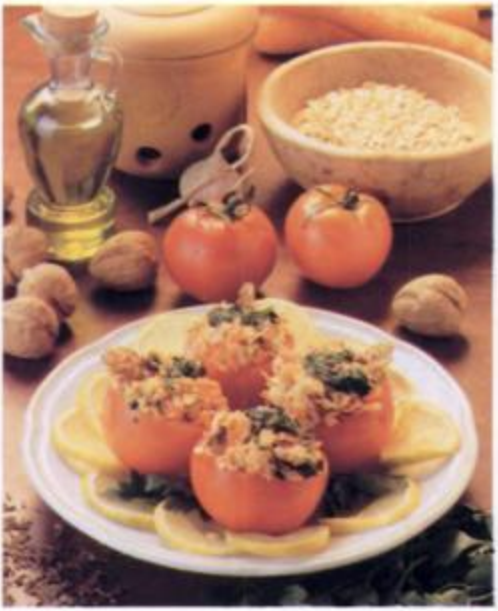
Lavate le foglie di insalata e lasciatele sgocciolare o, meglio, provvedete ad asciugarle aiutandovi con l'apposita centrifuga a mano. Quindi tagliatele a pezzetti lunghi qualche centimetro. Lavate anche il sedano, asciugatelo e tagliatelo a pezzetti.
Sgusciate le noci, tagliatele a pezzettini e unitele ai pinoli; sbucciate la mela e tagliatela a dadini. Fate lo stesso anche con il formaggio. Preparate il condimento: in una ciotola emulsionate poco sale con l'aceto e lo shoyu, quindi aggiungete l'olio e il peperoncino e versate infine il condimento nell'insalatiera, rimescolando l'insalata alla quale avrete unito il sedano, il formaggio, le noci, i pinoli e i ravanelli tagliati a fettine. Spolverate di gomasio e infine portate in tavola.

Insalata di cavolo e mela

200 g di cavolo cappuccio bianco, 1 cipolla, 2 mele di media grossezza della varietà Renetta, 1 cucchiaio di semi di cumino, qualche bacca di ginepro, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, il succo di 1/2 limone.

Private il cavolo del torsolo, lavatene le foglie, asciugatele e affettatele sottilmente. Quindi sbucciate e tritate la cipolla, tagliate le mele a dadini dopo averle sbucciate e private del torsolo e mescolate il tutto in un'insalatiera aggiungendo i semi di cumino e le bacche di ginepro. Condite il tutto con olio, sale e succo di limone.

Pomodori ripieni



4 grossi pomodori maturi ma ancora ben sodi, 60 g circa di fiocchi di riso, 16 noci, 1 carota, 2 spicchi d'aglio, cumino, sale, olio extravergine d'oliva, alcuni rametti di prezzemolo, il succo di 1 limone.

Lavate e asciugate i pomodori, passando poi a svuotarli dopo averli privati della calotta; conservate la parte più consistente dell'interno e scolatelo dell'eccesso di liquido. Avrete nel frattempo lasciato gonfiare i fiocchi in acqua e avrete pestato le noci dopo averle sgusciate. Avrete anche pulito la carota strofinandola con uno spazzolino sotto l'acqua e avrete poi provveduto a tritarla piuttosto finemente. Mescolate in una terrina i fiocchi (gonfiati e privi di eccessi acquosi), la carota tritata, le noci e gli spicchi d'aglio sbucciati e pestati, un pizzico di cumino, del sale e un filo d'olio, amalgamandoli per bene con una parte dell'interno dei pomodori (sufficiente a dare morbidezza all'impasto), dopo di che potrete procedere al riempimento dei pomodori. Spolverate infine di prezzemolo tritato e bagnate di succo di limone e poco olio prima di servire su un bel piatto da portata.

Insalata di sedano rapa

300 g di sedano rapa, 100 g di parmigiano, 2 cucchiai di shoyu, olio extravergine d'oliva, sale.

Pulite accuratamente il sedano e tagliatelo a fettine molto sottili; tagliate anche il formaggio a scaglie piuttosto piccole. Versate tutto in una terrina, unite lo shoyu, dell'olio, sale, mescolate con cura e portate in tavola.
Se le avete in casa, guarnite con delle foglie di sedano.

Le erbe selvatiche e i germogli

Se solo si ha la possibilità di recarsi in luoghi non eccessivamente sottoposti al tipico inquinamento che attanaglia la vita nelle città moderne, è un piacere riscoprire la bellezza del dedicarsi alla raccolta delle erbe selvatiche commestibili. La natura ci riserva delle sorprese alle quali purtroppo sempre più siamo disabituati: tarassaco, primule, aglio selvatico, piantaggine, borragine, menta, topinambur, giovani ortiche, teneri germogli di rovo aspettano solo di essere raccolti e portati sulle nostre tavole, consumati in saporite insalate crude, usati per la preparazione di buone minestre o impiegati per la preparazione di infusi e decotti. Le ricette che seguono vogliono perciò essere uno stimolo in questo senso, dare un assaggio, invogliare ad approfondire la conoscenza di questi doni della natura.

Zuppa di tarassaco e uova

600 g di foglie di tarassaco, sale, 4 fette di pane integrale, 4 uova, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Dopo aver ben pulito e lavato il tarassaco, lessatelo per mezz'ora circa in 1 l e 1/2 d'acqua salata. Nel frattempo fate abbrustolire nel forno le fette di pane.
Trascorso il tempo previsto, rompete 1 uovo in ogni piatto, sbattetelo bene con una forchetta, appoggiatevi sopra 1 fetta di pane abbrustolito, condite con 1 cucchiaino d'olio e versate la minestra.

Ortiche primaverili

800 g di giovani ortiche, olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di farina di grano saraceno, sale, 2 cucchiai di gomasio.

Per quanto non si corra facilmente il rischio di urticarsi finché sono molto giovani, raccogliete le tenere punte delle ortiche aiutandovi con un paio di guanti, quindi lavatele, lasciatele scolare o asciugatele con una centrifuga manuale.
Quando sono asciutte saltatele in un poco d'olio per qualche minuto, rigirandole con un cucchiaio di legno. Aggiungete la farina di grano saraceno precedentemente tostata a parte e sciolta in poca acqua calda e lasciate cuocere a tegame coperto e a fiamma moderata per una ventina di minuti, con una retina frangifiamma di protezione.
Mescolate di tanto in tanto con il cucchiaio di legno e prima di servire insaporite con del sale e spolverate di gomasio.

Bottoncini di tarassaco sottaceto

Conservati sottaceto, i boccioli di tarassaco possono tranquillamente sostituire i capperi.
Raccogliete dunque i boccioli ben chiusi, lavateli velocemente e tuffateli in acqua bollente, leggermente acidulata con del succo di limone, per qualche minuto (non più di 3, controllando che l'acqua mantenga il bollore), quindi scolateli accuratamente e metteteli ad asciugare su un canovaccio di cotone pulito.
Quando sono perfettamente asciutti, trasferiteli in un vasetto di vetro, aggiungeteci 1 foglia di alloro e, se vi pare, 1 spicchio d'aglio. Pressate leggermente e ricoprite il tutto con del buon aceto di mele. Potrete usare questi sottaceti come i capperi, da soli o in altre preparazioni. Provateli, per esempio, in un sugo a crudo per la pasta. Dovrete avere sotto mano: 1 cucchiaio ben colmo di bottoncini sottaceto scolati, olive nere o verdi, prezzemolo, basilico, timo, 1 spicchio d'aglio o erba cipollina, 4 pomodori freschi e ben maturi, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino rosso in polvere.
Dopo aver snocciolato le olive e tritato grossolanamente tutti gli ingredienti, mischiateli in una zuppiera con i pomodori sbucciati e ridotti in poltiglia, aggiungendo dell'olio a piacere, sale e peperoncino. Lasciate riposare circa mezz'ora prima di scodellarvi sopra la pasta appena scolata.

I germogli e il test di germogliazione

Le proprietà bionutrizionali dei germogli sono tali che vengono considerati alla stregua di un vero e proprio alimento terapeutico. Si prestano a essere consumati crudi, sono ricchi di principi quali enzimi, oligoelementi, vitamine, aminoacidi essenziali, sono facili da digerire, privi di scarti, gustosi.
La germinazione non è che l'attivazione e rivitalizzazione del germe o embrione. Durante questa fase, che è poco appariscente, nel senso che il piccolissimo germoglio ancora non esce dal seme, avvengono profonde modificazioni nella struttura del chicco e nella sua composizione biochimica: in conseguenza di complesse azioni enzimatiche, le sostanze di riserva del tessuto nutritivo vengono mobilizzate e assorbite dall'embrione, sì che esso comincia a crescere fuori dal guscio trasformandosi e dando corpo a una "pianta germinativa" (germoglio), che può essere considerata l'alimento più vivo che si possa immaginare, quello che più di ogni altro rende omaggio alla massima che governa ogni sano regime alimentare secondo cui «la vita si alimenta con la vita».
I semi impiegati per ottenere i germogli devono avere un tasso di germogliazione non inferiore al 97-98%. Vale a dire che almeno 97-98 semi su 100 devono germogliare.
Un valido test si può effettuare nel modo seguente:
– si mettono a bagno per 24 ore in acqua 100 semi;
– si dispongono in un recipiente (piattino, scatoletta ecc.), sopra uno strato di ovatta inumidita;
– si copre l'imboccatura del recipiente con un telo a trama larga o una garza fermata da un elastico, per permettere la circolazione dell'aria, e si mantiene il tutto al buio e a media temperatura (15-25 °C).

Frittata con germogli

4 uova, 3 cucchiai di latte, 1/2 cucchiaino di semi di finocchio, sale, peperoncino rosso in polvere, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 100 g di germogli di frumento.

Sbattete le uova con una forchetta in modo che i tuorli e gli albumi siano appena amalgamati, unitevi il latte, i semi di finocchio, sale e peperoncino rosso in polvere a piacere, ma senza esagerare. Versate l'olio in una padella, scaldatelo, unitevi i germogli e cuoceteli, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno per 1 minuto, quindi versate in padella le uova sbattute e lasciatele rapprendere tenendo mescolato a dovere. Girate la frittata e fatela cuocere anche sull'altra faccia e quindi servitela calda o fredda.

4 pomodori tondi di media grandezza, 20 g di germogli di frumento, 1 mazzetto di prezzemolo, alcune foglie di basilico, alcune foglie di menta, sale, olio extravergine d'oliva.

Pomodori con germogli

Lavate i pomodori, asciugateli, tagliateli a fette di circa 1/2 cm di spessore e cospargeteli con i germogli di frumento, del prezzemolo tritato, qualche foglia di basilico e di menta spezzettate, sale e olio.

ZUPPE E MINESTRE

Le zuppe e le minestre risultano particolarmente gradite nella stagione fredda, soprattutto quando siano servite caldissime, ma alcune di esse sono consigliabili anche in estate, proposte sia calde (ma non troppo), sia fredde. È preferibile limitarsi a una cottura non troppo prolungata; le verdure non vanno mai cotte eccessivamente, così da non perdere sostanze vitali. Possono essere arricchite da legumi secchi e freschi, cereali in chicchi o in fiocchi e farine, e insaporite con piccole quantità di formaggio o, meglio, con gomasio o lievito alimentare in scagliette, shoyu, tamari, miso.

Acquacotta

600 g di pomodori maturi, 4 gambi di sedano, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 400 g di cipolle, 4 peperoni, 2 l di brodo vegetale, sale, 4 grandi fette di pane integrale, 4 uova, peperoncino rosso in polvere.

Nell'esecuzione di questa ricetta cominciate con il lavare i pomodori, privateli della buccia e dei semi e spezzettateli. Mondate quindi i gambi di sedano, lavateli con cura e tagliateli a fettine. In una padella fate saltare nell'olio le cipolle sbucciate e affettate sottilmente, aggiungetevi i peperoni nettati, lavati, asciugati e tagliati a pezzi e il sedano tagliato a fettine. Lasciate insaporire per alcuni minuti a fuoco allegro, mescolando con un cucchiaio di legno e trasferite poi il tutto in un tegame possibilmente di terracotta non trattata con vernici. Aggiungete il brodo vegetale, aggiustate di sale, portate a ebollizione e lasciate cuocere per poco meno di 10 minuti.

Passate le fette di pane in forno, adagiatele nelle fondine, ricopritele con le uova sbattute e leggermente salate e versatevi sopra la zuppa ben calda. Servite dopo aver insaporito a piacere con del peperoncino rosso in polvere.

Minestra di miglio leggera

2 cipolle, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 80 g di miglio, maggiorana, peperoncino rosso in polvere, sale, 2 carote, 2 cucchiai di shoyu, lievito alimentare in scagliette.

Saltate leggermente con l'olio le cipolle sbucciate e affettate sottilmente, aggiungete il miglio lavato e scolato, tostatelo per qualche istante mescolando con un cucchiaio di legno, unitevi 1 l d'acqua calda, aromatizzate con la maggiorana e del peperoncino in polvere, salate, coprite con un coperchio e fate bollire a fiamma molto moderata per una ventina di minuti circa. Pulite le carote, grattugiatele nella pentola poco prima di toglierla dal fuoco e infine insaporite con lo shoyu. Servite con del lievito spolverato sui piatti.

Ribollita

150 g di fagioli bianchi secchi,
olio extravergine d'oliva,
1 cipolla, 1 gambo di sedano,
1 carota, 2 spicchi d'aglio,
250 g di pomodori maturi,
peperoncino rosso in polvere,
1 rametto di timo, 1 patata,
1/2 verza, sale,
500 g di pane integrale raffermo,
alcuni rametti di prezzemolo.

Questo è un tipico piatto della tradizione toscana, che può essere proposto in diverse varianti.

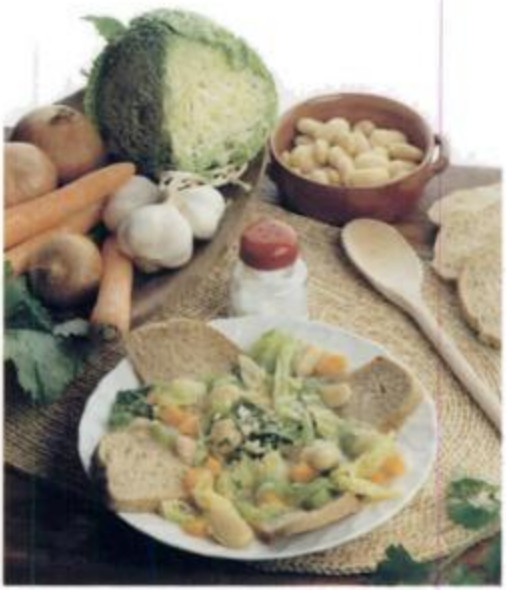
Lavate e lasciate dapprima in ammollo i fagioli nell'acqua per almeno 12 ore e quindi scolateli e lessateli in acqua rinnovata, a fuoco basso e pentola coperta.

Nel frattempo insaporite in un tegame con alcuni cucchiai d'olio la cipolla, la carota, il sedano puliti e affettati e l'aglio schiacciato, unitevi anche i pomodoro pelati, il peperoncino e il timo e, dopo almeno 5 minuti di cottura, la patata pulita e tagliata a dadini e la verza pulita e sottilmente affettata.

Cuocete a fiamma bassa aggiungendo poca acqua, unite anche i fagioli lessati e passati al passaverdure con la loro acqua di cottura; aggiustate di sale solo poco prima di ritirare dal fuoco, dopo circa un quarto d'ora di cottura.

Disponete in un capace tegame di coccio due strati di sottili fette di pane e quindi versatevi sopra la zuppa. Fate quindi altri due strati di pane e coprite ancora con la minestra.

La ribollita vera e propria si prepara il giorno dopo. Mettete il tegame a fuoco bassissimo, aggiungete nel centro, facendo un foro, dell'olio di oliva, e lasciate bollire molto, molto lentamente, inserendo sotto il tegame una retina frangifiamma. Prima di servire spolverate di prezzemolo tritato.



Zuppa di cipolle

3 cucchiai di farina di frumento integrale, 1 l e 1/4 di brodo vegetale, 4-5 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di burro, 1 foglia d'alloro, sale, peperoncino rosso in polvere, 4 fette di pane integrale a cassetta, 100 g di gruviera.

Dopo aver scaldato un capiente tegame, mettetevi a tostare la farina: mescolatela continuamente con un cucchiaio di legno, così che imbiondisca leggermente.
Appena si leva dalla pentola un gradevole profumo di noce, versatevi il brodo e lasciatelo bollire per alcuni minuti a fuoco molto moderato. Nel frattempo sbucciate e tagliate a sottili fettine le cipolle, sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio.
In un tegame scaldate l'olio e sciogliete il burro e fatevi quindi rosolare le cipolle e l'aglio. Versate il tutto nel brodo bollito a parte, aggiungetevi l'alloro e condite con sale e peperoncino rosso in polvere. Lasciate bollire assai lentamente per una decina di minuti, poi eliminate la foglia d'alloro e versate la zuppa in 4 terrine di coccio non trattate con vernici potenzialmente nocive, aggiungete in ognuna 1 fetta di pane e cospargete di formaggio grattugiato. Passate infine i recipienti sotto il grill del forno, fate gratinare il formaggio e portate in tavola senza indugio.

Zuppa di fiocchi d'orzo

2 cipolle, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 50 g di fiocchi d'orzo, sale, 2 cucchiai di tamari, 1 tuorlo d'uovo, 1 bicchiere di latte di soia, alcuni rametti di prezzemolo.

Sbucciate e affettate sottilmente le cipolle e fatele ammorbidire nell'olio su una fiamma piuttosto allegra. Aggiungete 1 l d'acqua bollente e i fiocchi, cuocete un paio di minuti a fuoco moderato e poi lasciate gonfiare a fuoco spento per una ventina di minuti, non prima di aver salato e aggiunto il tamari. Sbattete il tuorlo d'uovo nel latte e incorporatelo alla zuppa, condite con il prezzemolo tritato e servite.

Panzanella

500 g circa di pane integrale raffermo a fette, 4 pomodori, 1 cetriolo, 1 cipolla, foglie di basilico, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di acidulato di riso, 2 cucchiai di gomasio, sale, peperoncino rosso in polvere.

Si prepara in modo assai semplice e può essere servita soprattutto in occasione di spuntini estivi.
Mettete in ammollo per circa mezz'ora il pane raffermo in un po' d'acqua; aggiungetevi quindi i pomodori puliti e tagliati a pezzetti, il cetriolo affettato, la cipolla sbucciata e tagliata ad anelli. Cospargete abbondantemente con foglie di basilico sminuzzate, condite con dell'olio, acidulato di riso, sale, 2 cucchiai di gomasio e un pizzico di peperoncino. Mescolate in modo adeguato ma sempre molto delicatamente e lasciate riposare il tutto per un paio d'ore al fresco prima di portare in tavola.

Minestra di azuki

150 g di azuki, 10 cm di alga kombu, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di timo, sale, 2 cucchiai di shoyu, 2 cucchiai di prezzemolo tritato.

Lavate gli azuki e lasciateli a bagno in acqua per circa 24 ore con l'alga.
Trascorso questo tempo, in una pentola adatta a contenere in seguito la minestra fate quindi saltare nell'olio la cipolla sbucciata e tagliata a fettine e l'aglio sbucciato e schiacciato. Aggiungete poi l'alga tagliata a striscioline, il timo, gli azuki scolati dall'acqua dell'ammollo e fate bollire il tutto dopo aver aggiunto 1 l d'acqua rinnovata. Dopo 1 ora passate il tutto al passaverdure, aggiustate di sale, condite con lo shoyu, cospargete di prezzemolo tritato e portate in tavola.

Minestra di crauti

2 cipolle, 1 cipollina, 1 peperone rosso, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 350 g di crauti, 1/4 di l di vino bianco secco, 1 l di brodo vegetale, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1/2 cucchiaino di paprica, 1 dl scarso di panna acida o di yogurt naturale intero, 1 cucchiaio di shoyu.

Sbucciate e tritate le cipolle, sbucciate e tagliate a rondelle la cipollina, pulite il peperone e tagliatelo a listarelle.
Versate l'olio in una casseruola, scaldatelo e fatevi rosolare per 5-6 minuti le cipolle, la cipollina e il peperone, tenendo mescolato con un cucchiaio di legno. Unitevi i crauti, bagnate con il vino e il brodo, aggiungete l'alloro, il cumino e la paprica e lasciate cuocere a fiamma moderata per un quarto d'ora circa. Dopo aver tolto dal fuoco, incorporate la panna o lo yogurt e aggiungete lo shoyu

Gazpacho

450 g di pomodori, 1/2 cetriolo, 1 cipolla, 1 peperone verde, 2 spicchi d'aglio, 1/4 di l di brodo vegetale, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di aceto di mele, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di conserva di pomodoro, 3 cucchiai di pangrattato integrale, sale, peperoncino rosso, alcuni rametti di prezzemolo, 2 fette di pane integrale a cassetta.

Scottate in acqua bollente i pomodori, pelateli e privateli dei semi. Sbucciate il cetriolo, eliminate i semi e tagliatelo a piccoli dadi, tenendone da parte metà per guarnire. Sbucciate e tagliate la cipolla a spicchi. Private il peperone dei semi e delle parti bianche e tagliatelo e dadini o a listarelle, tenendone da parte la metà. Passate poco a poco nel mixer la metà del peperone e del cetriolo tenuti da parte e tutti gli altri ingredienti, compreso un paio di cucchiai d'olio, così da ottenere una purea. Non aggiungete però il pane per i crostini e il prezzemolo e condite con sale e peperoncino rosso in polvere. Tagliate il pane a dadini, friggetelo in un paio di cucchiai d'olio e infine servite la zuppa ben fredda, guarnita con le listarelle di peperone, il cetriolo tagliato a dadi, il prezzemolo e i crostini. È indubbiamente un piatto estivo.

Crema di piselli secchi

150 g di piselli secchi, 1 cipolla, 100 g di fiocchi di riso, sale, olio extravergine d'oliva, 4-5 foglie di menta fresca, 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie.

Lasciate i piselli in ammollo in acqua per circa 12 ore. Quindi scolateli, rinnovate l'acqua e fateli cuocere per circa tre quarti d'ora con la cipolla finemente tritata, in modo da ottenere una crema morbida: mantenete una fiamma molto moderata e la pentola coperta, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Aggiungete poi i fiocchi di riso, cuocete ancora per 5 minuti, quindi salate, togliete dal fuoco, condite con dell'olio e le foglie di menta spezzettate, spolverate di lievito in scaglie e servite in tavola.

Minestra di broccoli

300 g di broccoli, 1/2 cavolfiore di media grossezza, 500 g di patate, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 l e 1/4 di brodo vegetale, sale, 1/2 l di panna da cucina, 1 tuorlo d'uovo, peperoncino rosso in polvere, alcune foglie di menta fresca.

Lavate, asciugate e dividete in cimette i broccoli e il cavolfiore; pelate le patate e tagliatele a dadini. Versate l'olio in una casseruola e fatevi appassire i broccoli e il cavolfiore, aggiungetevi il brodo e le patate, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco moderato per una ventina di minuti. Trascorso questo tempo, togliete la minestra dal fuoco. Amalgamate la panna al tuorlo d'uovo, unite il composto alla minestra, insaporitela con del peperoncino e cospargetela con le foglie di menta spezzettate.

Zuppa d'avena e spinaci

1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 300 g di spinaci, 40 g di fiocchi d'avena, 1 cucchiaio di farina di riso, sale, 2 cucchiai di shoyu, 2 cucchiai di gomasio.

Sbucciate e affettate sottilmente la cipolla e saltatela in un poco d'olio, facendola poi delicatamente appassire.
Aggiungetevi gli spinaci ben lavati e tagliati grossolanamente, i fiocchi d'avena e circa 1 l d'acqua tiepida, portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento per un quarto d'ora, dopo di che passate il tutto al passaverdure e aggiungete la farina di riso sciolta in poca acqua intiepidita.
Fate ancora bollire per una quindicina di minuti a fuoco assai moderato e, a cottura ultimata, condite con lo shoyu, aggiustate di sale e completate con dell'olio e il gomasio.

Crema di carote e finocchi

4 carote, 2 finocchi, sale, 1 cucchiaino di semi di cumino, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, pane integrale a cassetta, 1/2 limone.

Pulite le carote e i finocchi. Cuocete tali verdure in poco più di 1 l d'acqua leggermente salata, lasciandole intere.
Quando sono cotte, toglietele dalla pentola servendovi di un ramaiolo, tagliatele a pezzi e frullatele a bassa velocità insieme con un po' del loro brodo di cottura. Rimettete quindi il frullato nella pentola, mescolate, aggiungete il cumino e lasciate addensare su un fuoco moderato, aggiustando eventualmente di sale.
Infine condite con l'olio e il formaggio grattugiato e servite accompagnando con i crostini di pane leggermente tostati e strofinati con il limone.

Saraceno tostato con cipolle

Noto nella cucina macrobiotica come kasha, il saraceno tostato si presta a essere accompagnato da una gustosa salsa alle cipolle.
Per la preparazione del saraceno tostato dovete inizialmente farlo abbrustolire in una padella con l'olio; dopo aver fatto bollire 2 tazze e 1/2 d'acqua, versatela bollente sul saraceno. Salate, abbassate il fuoco, coprite la pentola e lasciate cuocere per 20 minuti. Per la salsa preparate le cipolle tagliate a fettine e rosolatele nell'olio fino a che non risultino morbide. Aggiungete la farina e mescolate accuratamente con un cucchiaio di legno; versate 3 tazze e 1/2 d'acqua mescolando continuamente per evitare che si formino grumi.
Lasciate cuocere per 20 minuti dopo il bollore. Aggiungete il sale, qualche goccia di tamari e il saraceno, mescolate bene e spegnete.

Per il kasha:
1 tazza di grano saraceno,
1 cucchiaino d'olio
di sesamo, sale.
Per la salsa:
3 cipolle, 1 tazza di farina
integrale di grano,
3 cucchiai d'olio di sesamo,
tamari, sale.

Minestra di segale

Saltate leggermente con l'olio le cipolle sbucciate e affettate sottilmente, aggiungete il miglio lavato e scolato, tostatelo per qualche istante mescolando con un cucchiaio di legno, unitevi 1 l d'acqua calda, aromatizzate con la maggiorana e del peperoncino in polvere, salate, coprite con un coperchio e fate bollire a fiamma molto moderata per una ventina di minuti circa. Pulite le carote, grattugiatele nella pentola poco prima di toglierla dal fuoco e infine insaporite con lo shoyu. Servite con del lievito spolverato sui piatti.

2 cipolle, 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 80 g di miglio, maggiorana, peperoncino rosso in polvere, sale, 2 carote, 2 cucchiai di shoyu, lievito alimentare in scagliette.

Zuppa di farro

100 g di farro in chicchi, sale, 2 carote, 2 cipolle, 1 gambo di sedano, 2 porri, 2 foglie di alloro, alcuni rametti di prezzemolo, 2 cucchiai di tamari, olio extravergine d'oliva.

Lavate il farro, lasciatelo in ammollo per 6 ore in una quantità di acqua pari a circa 3 volte il suo volume e quindi mettetelo a cuocere; portate a ebollizione a fiamma vivace, salate con moderazione, poi limitate il fuoco.
Dopo circa mezz'ora di cottura, aggiungete le verdure pulite e tagliate a pezzetti e le foglie di alloro. Portate a termine la cottura a fuoco moderato e al momento di servire arricchite la zuppa con del prezzemolo tritato e insaporite con il tamari; accompagnate con olio a parte.

1/2 cipolla, 120 g di fiocchi d'avena, 50 g di dulse (alga morbida dal gusto piccante), sale, 1 carota, alcuni rametti di prezzemolo.

Zuppa di dulse

Mettete sul fuoco 1 l d'acqua, portatela a ebollizione, aggiungetevi la cipolla sbucciata e affettata a mezzelune e lasciate cuocere a fiamma moderata per 5 minuti.
Nel frattempo lavate e lasciate in ammollo l'alga in 2 dl d'acqua, poi tagliatela finemente. Versate nella pentola i fiocchi, la dulse con l'acqua dell'ammollo, salate con moderazione, riportate a ebollizione, abbassate nuovamente la fiamma e lasciate cuocere a fuoco moderato per una ventina di minuti.
Guarnite infine con la carota grattugiata e il prezzemolo tritato.

Minestra di orzo

Lavate l'orzo e lasciatelo in ammollo in acqua: è consigliabile usare una quantità d'acqua più abbondante del solito, tenendo conto che normalmente l'orzo si lascia in ammollo e si cuoce con una quantità d'acqua pari a circa 3 volte il suo volume.
Lavate anche i fagioli e lasciateli in ammollo in una scodella a parte. Dopo circa 12 ore, scolate i fagioli, gettate l'acqua dell'ammollo, sciacquateli e trasferiteli in una pentola assieme all'orzo e alla sua acqua, alle foglie di alloro e alle verdure pulite e tagliate a pezzetti non troppo piccoli. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma, salate, coprite e proseguite la cottura a fuoco molto moderato. A cottura ultimata condite con il tamari, dello zenzero pulito e grattugiato al momento e del prezzemolo tritato, mescolate. Lasciate sul fuoco per un minuto e infine portate in tavola, servendo l'olio a parte.

200 g di orzo decorticato, 80 g di fagioli secchi, 2 foglie d'alloro, 1 carota, 1 porro, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, sale, 2 cucchiai di tamari, 1 pezzetto di zenzero fresco, alcuni rametti di prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

Minestra di castagne

400 g di castagne secche, 1 mazzetto di menta, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, 5 foglie di salvia, sale.

Lavate anzitutto le castagne e quindi tritate finemente la menta, il prezzemolo, gli aghetti di rosmarino e la salvia.
Versate le erbe aromatiche in una casseruola d'acqua in ebollizione e unitevi anche le castagne, quindi riportate a bollore, coprite con un coperchio, moderate la fiamma e lasciate cuocere per un paio d'ore.
Quando le castagne saranno ben morbide, servite la minestra con delle fette di pane raffermo, eventualmente abbrustolite in forno.

Zuppa di miso al tofu

1 cipolla, 2 carote, 1 rapa, 1 gambo di sedano, 1 porro, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 3 cm di alga kombu, 4 fettine di tofu secco, 2 cucchiai di miso, alcuni rametti di prezzemolo.

Pulite le verdure, affettate sottilmente la cipolla, tagliate la rapa e le carote a piccoli pezzi (potete tagliarle in vari modi, come più vi ispira: a tocchetti, a rondelle, a fiammifero), tagliate a pezzetti il gambo di sedano e a rondelle il porro. Fate saltare il tutto in una pentola con l'olio per poco più di 5 minuti. Aggiungete l'alga precedentemente lavata, ammollata e tagliata a piccoli pezzi, e 5 tazze d'acqua; portate a ebollizione dopo aver coperto con un coperchio. Quando bolle abbassate la fiamma e continuate la cottura a fuoco lento per un quarto d'ora. Nel frattempo ammorbidite il tofu in acqua fredda per una decina di minuti, riducetelo a pezzi piuttosto piccoli e poi unitelo alla zuppa, lasciando bollire ancora una decina di minuti. Quando le verdure sono cotte ma ancora al dente, aggiungete il miso stemperato in un po' di brodo di cottura e, dopo un minuto circa, spegnete la fiamma, aggiungete il prezzemolo tritato e lasciate riposare una decina di minuti prima di portare in tavola.

Zuppa di lenticchie

10 cm di kombu, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 carota, 200 g di lenticchie verdi, 2 foglie di alloro, tamari.

Lavate la kombu e mettetela a bagno per 10 minuti, poi tagliatela a pezzetti regolari; lavate e tagliate il sedano e la cipolla a dadini, la carota a quarti di rondella. Mondate e sciacquate le lenticchie; disponete a strati in una pentola la kombu, la cipolla, il sedano, la carota, le lenticchie e l'alloro, versate l'acqua (circa 1 l e 1/2) senza alterare gli strati. Fate cuocere con lo spargifiamma a pentola coperta per 45 minuti a fuoco moderato. Condite con tamari.

Pasta e fagioli

200 g di fagioli freschi sgranati, 1 spicchio d'aglio, 1 gambo di sedano, 3 pomodori maturi, sale, 250 g di pasta integrale di tipo corto, peperoncino rosso in polvere, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

Sciacquate i fagioli e cuoceteli in abbondante acqua con lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, il sedano pulito e tagliato a pezzetti, i pomodori puliti e tagliati a filetti. Mantenete una cottura a fuoco moderato e a pentola coperta e, quando i fagioli sono pressoché cotti, aggiustate di sale.
A parte lessate la pasta in acqua salata e scolatela quando è al dente, versandola nella pentola dei fagioli. Lasciate sul fuoco ancora qualche minuto, aggiungete del peperoncino in polvere e il prezzemolo affettato molto sottilmente o tritato e scodellate ben caldo con dell'olio servito a parte.

Zuppa di patate

1 carota, 8 funghi champignon, 1/2 porro di media grossezza, 1 sedano rapa, 500 g di patate, 50 g di burro, alcune cimette di cavolfiore, 3 asparagi, 1 l e 1/4 di brodo vegetale, sale, crostini di pane integrale, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 dl scarso di panna da cucina, alcuni rametti di prezzemolo, 1 cucchiaio di shoyu.

Pulite, lavate, asciugate accuratamente la carota, i funghi, il porro e tagliateli a fettine. Pulite il sedano rapa, sbucciate le patate e tagliate entrambi a dadini. Fate sciogliere il burro in un tegame, unitevi tutte le verdure meno le patate e fatele appassire a fuoco assai moderato; aggiungetevi poi anche le patate, gli asparagi, il cavolfiore lavato e il brodo, salate e lasciate cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti. Nel frattempo dorate in un po' d'olio i crostini di pane integrale. Infine legate la zuppa con la panna, insaporitela con lo shoyu, cospargetela con il prezzemolo tritato e servitela con i crostini.

Zuppa di fagioli

250 g di fagioli borlotti secchi, 400 g di bietole, 100 g di cavolfiore, 200 g di cavolo cappuccio, 200 g di patate, olio extravergine d'oliva, 1 gambo di sedano, 1/2 cipolla, 4 cucchiai di salsa di pomodoro, 100 g di piselli sgranati, sale, peperoncino rosso in polvere, alcuni rametti di prezzemolo, 3 cucchiai di gomasio, alcune fette di pane integrale.

Lasciate i fagioli in ammollo in acqua dopo averli lavati. Trascorse circa 12 ore, sciacquateli, sostituite l'acqua e metteteli a lessare in una pentola: portate a ebollizione e quindi abbassate la fiamma e coprite con un coperchio, proseguendo la cottura a fuoco moderato.

Nel frattempo pulite le bietole, lavatele e spezzettatele grossolanamente. Poi nettate il cavolo cappuccio e il cavolfiore, lavateli con cura, tagliate il cavolo a filetti e separate le cimette del cavolfiore. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a dadini.

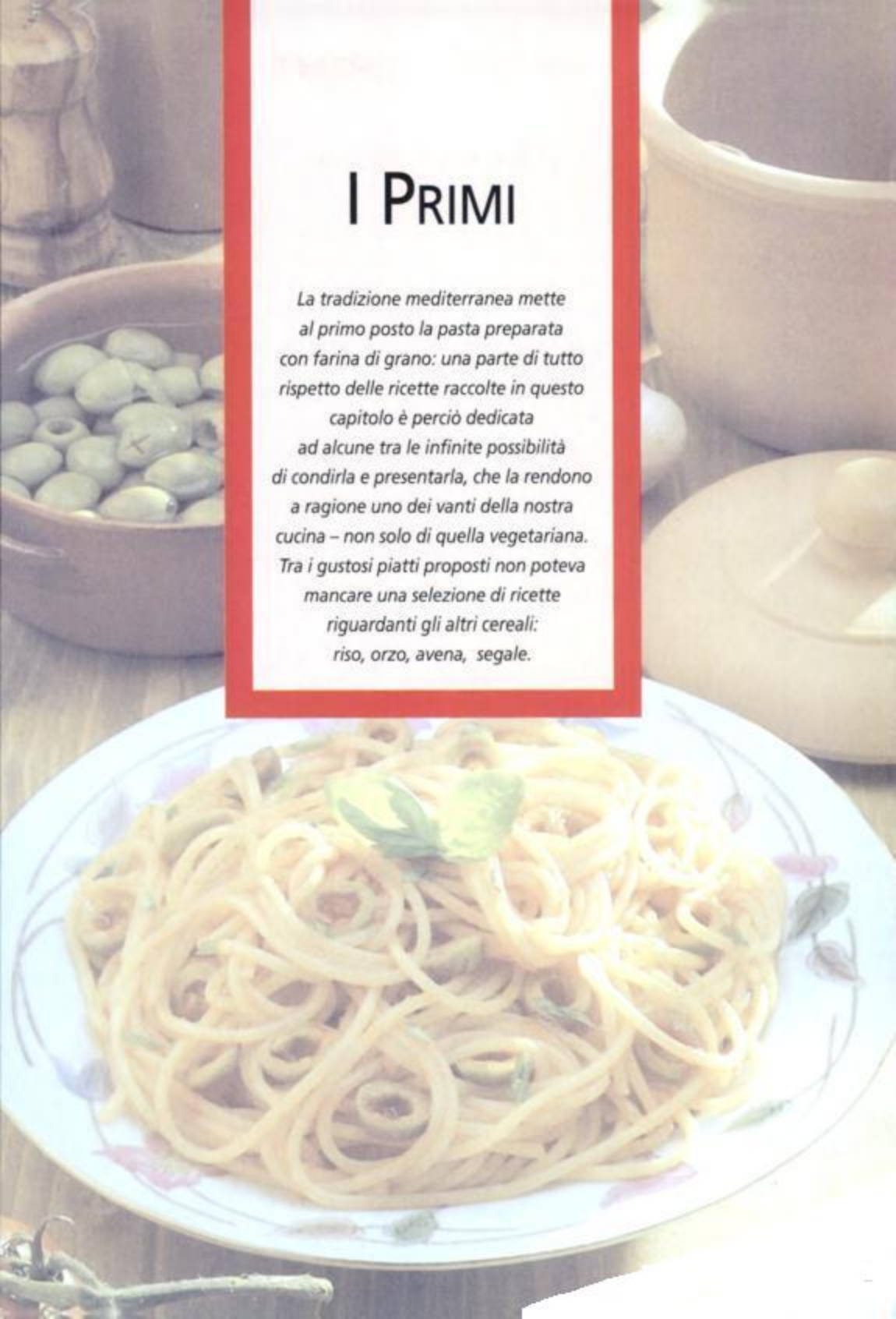
In una casseruola, possibilmente di terracotta non smaltata con vernici potenzialmente tossiche, versate alcuni cucchiai d'olio, fatevi rosolare un trito di cipolla sbucciata e sedano, aggiungetevi la salsa di pomodoro diluita con un paio di cucchiai di acqua tiepida, mescolate, lasciate insaporire per alcuni minuti e quindi unitevi il cavolo, le bietole, il cavolfiore e le patate.

Quando i fagioli sono cotti, scolateli e aggiungete alle verdure l'acqua di cottura, facendo cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora.

A parte lessate i piselli e nel frattempo passate al setaccio metà dei fagioli aiutandovi con un po' di acqua di cottura e infine uniteli alla zuppa assieme agli altri fagioli e ai piselli che nel frattempo dovrebbero essere cotti.

Lasciate sul fuoco ancora per circa 5 minuti, aggiustando di sale e insaporendo con un pizzico di peperoncino rosso a piacere e infine aggiungete il prezzemolo tritato e una spolverata di gomasio.

Disponete sul fondo di una grande zuppiera le fette di pane integrale tostate in forno, versatevi sopra la zuppa e lasciate riposare per qualche minuto prima di portare in tavola.



I Primi

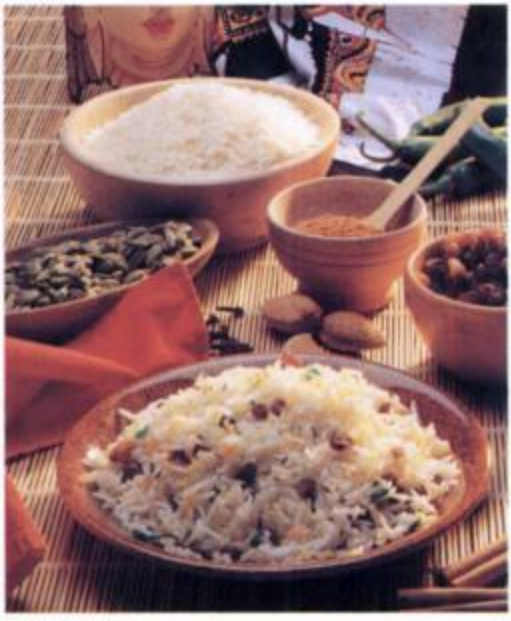
La tradizione mediterranea mette al primo posto la pasta preparata con farina di grano: una parte di tutto rispetto delle ricette raccolte in questo capitolo è perciò dedicata ad alcune tra le infinite possibilità di condirla e presentarla, che la rendono a ragione uno dei vanti della nostra cucina – non solo di quella vegetariana. Tra i gustosi piatti proposti non poteva mancare una selezione di ricette riguardanti gli altri cereali: riso, orzo, avena, segale.

Basmati pilav

350 g di riso basmati, 40 g di uvetta passa, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 5 baccelli di cardamomo, 1 stecca di cannella di 4 cm, 1 pizzico di peperoncino rosso in polvere, 4 chiodi di garofano, 1/2 cucchiaino di zafferano in polvere, sale, 20 g di mandorle sgusciate.

Versate il riso in una scodella, riempitela d'acqua e lavatelo con cura, sostituendo l'acqua più volte, sino a quando ne esca limpida. Poi lasciatelo in ammollo per 3 ore in acqua fredda.

Lavate e lasciate l'uvetta in ammollo in un po' d'acqua per almeno un quarto d'ora, quindi scolatela, asciugatela, fatela dorare in poco olio e tenetela da parte. In un'altra larga casseruola fate rosolare nell'olio rimanente la cipolla e l'aglio sbucciati e tritati, aggiungetevi i semi di cardamomo, la cannella spezzettata, il peperoncino, i chiodi di garofano e lasciate sul fuoco per un paio di minuti, mescolando.



Unitevi il riso scolato, mescolate e, dopo 5 minuti, aggiungete lo zafferano sciolto in un po' d'acqua, unitevi una quantità d'acqua pari al doppio del volume del riso, portate a ebollizione, salate, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderatissimo, sino a quando l'acqua sia stata del tutto assorbita, cioè per 20 minuti circa.

Togliete infine dal fuoco e completate con l'uvetta e le mandorle sfilettate.

Riso veloce

300 g di riso integrale, sale, 4 cucchiai di gomasio, 2 cucchiai di shoyu, una decina di olive, olio extravergine d'oliva.

Cuocete il riso. A cottura ultimata lasciatelo riposare qualche istante e amalgamatevi poi il gomasio, lo shoyu, le olive sminuzzate grossolanamente e dell'olio.

Mescolate con cura ma delicatamente con un cucchiaio di legno e servite con altro olio a parte per eventuali ritocchi.

Avrete un piatto semplice ma gustoso.

Riso all'aglio

300 g di riso integrale, sale, 5 spicchi d'aglio, 3 tuorli d'uovo, olio extravergine d'oliva, alcuni rametti di prezzemolo, parmigiano grattugiato o gomasio.

Quando avrete pressoché portato a cottura il riso, sbucciate e schiacciate l'aglio.
Aggiungetelo al riso solo quando la cottura sarà ultimata, mescolandovi anche i tuorli d'uovo crudi e amalgamando il tutto con un poco d'olio extravergine d'oliva.
Pulite e tagliate molto sottilmente il prezzemolo, cospargetelo sul riso e infine insaporite con del formaggio grattugiato o con del gomasio.

Burghul alle lenticchie

150 g di lenticchie secche, 150 g di burghul a grana fine, sale, 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 cipolle di media grossezza.

Questo piatto è tipico della tradizione culinaria libanese e si prepara senza alcuna difficoltà.
Lavate e lasciate le lenticchie in ammollo nell'acqua fredda per 12 ore. Trascorso questo tempo, scolatele e mettetele a cuocere in una casseruola con una quantità d'acqua che equivalga a 1 volta e 1/2 il loro volume. Dopo aver portato a ebollizione, proseguite la cottura a fuoco molto moderato e, quando le lenticchie sono quasi cotte, aggiungete il burghul, mescolando il tutto. Aggiungete ancora l'acqua necessaria a coprire, salate e incoperchiate.
Quando tutto è cotto al punto giusto, dopo circa 20 minuti di cottura a fiamma delicata, togliete dal fuoco e lasciate riposare senza coperchio.
Nel frattempo mettete l'olio a scaldare in una padella e aggiungetevi le cipolle sbucciate e affettate. Quando hanno preso colore, rovesciatele nella casseruola in cui avete cotto le lenticchie e il burghul, date una rimestata e portate in tavola senza indugio.

Canederli vegetariani

500 g di pane di segale o di frumento, 1 cipolla, 1 porro, 2 spicchi d'aglio, brodo vegetale q.b., cannella, noce moscata, alcuni rametti di prezzemolo, sale, 100 g di parmigiano, 1 uovo, farina di frumento e di grano saraceno q.b., alcune foglie di salvia, olio extravergine d'oliva, 3 cucchiai di gomasio.

I canederli (Knödel) sono un tipico piatto del mondo di lingua tedesca e, nel nostro Paese, del Trentino-Sud Tirolo e di alcune zone del Friuli. Si preparano con il pane di segale ma anche con il pane di frumento e un tempo costituivano un validissimo recupero del pane raffermo. Piatto completo per eccellenza, prevede l'impiego di carne di maiale (pancetta o speck o altro), ma si possono preparare anche buoni canederli vegetariani.

Cominciate dunque con il tagliare a dadini del pane vecchio e ponetelo in una terrina. Pulite e tritate finissimamente la cipolla, il porro e l'aglio e mescolateli al pane bagnando il tutto con del brodo vegetale tiepido (tradizionalmente viene usato latte), aggiungete della cannella, della noce moscata, il prezzemolo tritato, salate leggermente e amalgamate al composto il formaggio grattugiato e l'uovo. Incorporate poi della farina di frumento e di grano saraceno leggermente tostate per migliorare la consistenza dell'impasto e ricavatene delle grosse palle del diametro di 4-5 cm circa. Cuocete i canederli in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi scolateli delicatamente con un mestolo forato e conditeli con dell'olio insaporito con delle foglie di salvia e una spolverata di gomasio.

Se preferite, cuoceteli in brodo vegetale e quindi serviteli in piatti fondi, insaporendo con del lievito alimentare in scagliette e dello shoyu.

Couscous con verdure

3 carote, 2 zucchine, 2 cipolle, olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di rosmarino, 300 g di couscous integrale precotto, sale.

Pulite, lavate e affettate longitudinalmente le carote e le zucchine, pulite e affettate sottilmente la cipolla. Mettete la cipolla in una pentola con alcuni cucchiai di olio e fatela saltare mescolando e mantenendo un fuoco piuttosto vivace, aggiungete poi le carote e, dopo qualche minuto di cottura, le zucchine, l'aglio sbucciato e schiacciato e il rosmarino, salate, coprite e stufate per un quarto d'ora circa a fiamma moderata. A parte tostate la semola con pochissimo olio, in modo da facilitare la separazione dei granellini. Coprite poi con l'acqua calda necessaria, come indicato nella ricetta-base, e portate a termine la cottura. Lasciate riposare un po' fuori dal fuoco prima di mescolare alle verdure stufate, in modo da consentire l'ulteriore rigonfiamento del cereale.

Couscous estivo

1 cucchiaio di semi di cumino, 300 g di couscous integrale precotto, sale, olio extravergine d'oliva, 4 pomodori, 1 mazzetto di prezzemolo, alcune foglie di menta.

Scaldate dell'acqua con dei semi di cumino e versatela quindi sopra alla semola che avrete precedentemente tostato con pochissimo olio, coprite e lasciate gonfiare al caldo per 20 minuti circa, aggiungendo poi qualche cucchiaio di olio caldo.
Versate sul piatto da portata, circondate con i pomodori lavati, asciugati e affettati, cospargete di prezzemolo tritato e foglie di menta sminuzzate e infine servite.

Gnocchi di patate

Per gli gnocchi:
1 kg di patate, sale,
200 g circa di farina
di frumento setacciata (tipo 2).
Per il condimento:
burro e foglie di salvia
o sugo al pomodoro,
3-4 cucchiai di parmigiano
grattugiato o di gomasio.

Lessate le patate con la buccia in acqua salata, quindi sbucciatele e schiacciatele ancora calde con lo schiacciapatate, lasciandole cadere su una spianatoia. Lavoratele poi con mano leggera incorporandovi la farina e salando leggermente: gli gnocchi riescono morbidi se si preparano con poca farina. Con l'impasto ottenuto formate dei cilindri grossi un dito, quindi tagliateli a pezzetti e date loro la caratteristica forma, passandoli con l'indice sul rovescio di una grattugia. Mettete sul fuoco una pentola con acqua salata e, quando bolle, tuffatevi gli gnocchi pochi per volta. Appena salgono a galla, toglieteli dalla pentola, scolateli aiutandovi con una schiumarola e conditeli con burro fuso e salvia oppure con salsa di pomodoro. Completate in ambedue i casi con parmigiano grattugiato o con gomasio.

Gnocchetti di avena

1/2 l di latte fresco,
300 g di fiocchi d'avena,
50 g di ricotta fresca,
3 uova, scorza di limone,
sale, cannella,
peperoncino rosso in polvere,
1 cucchiaio di olio
extravergine d'oliva.

Mescolate il latte con 1/4 di l d'acqua e portate il tutto a ebollizione. Versatevi i fiocchi d'avena, mescolate in modo da ottenere una pappa piuttosto densa, lasciate intiepidire fuori dal fuoco, aggiungete la ricotta sbriciolata, i tuorli d'uovo, la scorza di limone grattugiata, sale, cannella, peperoncino e 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
Mescolate il tutto con cura e quindi completate con gli albumi montati a neve.
Versate infine in una pirofila unta d'olio e lasciate in forno a calore moderato per circa mezz'ora, sino a che si sia formata una crosticina dorata.

Gnocchi di semolino

Cuocete il semolino o la semola nell'acqua bollente o nel latte salati e aromatizzati con qualche foglia di salvia: è consigliabile portare a ebollizione il latte o l'acqua e farvi cadere il semolino a pioggia, mescolando con cura per evitare la formazione di grumi.
Dopo un quarto d'ora di cottura a fuoco assai moderato, se si tratta di semola, e di 5 minuti se si tratta di semolino, spegnete il fuoco, lasciate intiepidire, unite le uova e mescolate molto bene. Versate quindi il tutto su un piano, possibilmente di marmo, riducete con una spatola a uno spessore di 1 cm circa e lasciate raffreddare.
Con un bicchiere dal bordo bagnato ricavate poi dei dischetti, o, semplicemente, tagliate il composto a rombi, disponeteli in una pirofila unta di burro, cospargete con burro fuso e parmigiano grattugiato aromatizzato con noce moscata e fate dorare in forno caldo.

1 l d'acqua o di latte,
250 g di semolino o di semola di grano duro, sale, alcune foglie di salvia,
2 uova, 150 g di burro, 100 g di parmigiano, noce moscata.

Insalata alla greca

Ecco una variante dell'insalata alla greca, una tra le molte possibili. Cominciate con il lavare i pomodori e il cetriolo e affettateli poi a fette piuttosto grosse; lavate i peperoni, privateli dei semi e del piccolo e tagliateli a fettine; tagliate il formaggio a dadini; sbucciate e tagliate la cipolla a fettine sottili. Trasferite il tutto in un'insalatiera, mescolate e infine aggiungete gli altri ingredienti, ovvero le olive e i capperi preventivamente sciacquati sotto acqua corrente. Condite con sale, olio, origano e aceto di mele e servite con delle fette di pane integrale.

800 g di pomodori maturi ma ancora sodi,
1 cetriolo, 2 peperoni,
200 g di pecorino fresco (conosciuto in Grecia come feta),
1 cipolla, una manciata di olive,
1 cucchiaio di capperi sotto sale, sale,
olio extravergine d'oliva,
1 cucchiaio di origano,
aceto di mele.

Insalata di segale

200 g di segale in chicchi, sale, 1 mela, 1/2 cetriolo, 1 mazzetto di ravanelli rossi, olio extravergine d'oliva, il succo di 2 limoni, 1/2 cipolla, 100 g di yogurt naturale intero, 1 cucchiaio di lievito alimentare in scagliette.

Lavate, lasciate in ammollo i chicchi di segale per alcune ore, cuoceteli e lasciateli poi raffreddare per bene (è consigliabile cuocerli con un giorno d'anticipo).
Lavate quindi la mela e il cetriolo e tagliateli a dadini, pulite anche i ravanelli e tagliateli a fettine; mescolateli poi con una salsa preparata con dell'olio, il succo dei limoni, lo yogurt, la cipolla sbucciata e tritata e il lievito alimentare.
Unite infine il tutto ai chicchi freddi e lasciate riposare per almeno un'ora prima di portare in tavola.

Tagliatelle di farro con sedano

4 gambi di sedano, 1 cipolla, 400 g di tagliatelle di farro, sale, 50 g di pinoli, 2 cucchiai di shoyu, olio extravergine d'oliva, gomasio.

Pulite il sedano e le cipolle e tagliateli a pezzetti grossolani. Mentre fate cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, passate le verdure e i pinoli nel frullatore sino a ottenere una crema (potete aggiungere un poco d'acqua della pasta, in modo da renderla più morbida), toglietela poi dal frullatore e mescolatevi lo shoyu e un poco d'olio.
Quando la pasta è cotta, scolatela e conditela con la salsa al sedano, aggiungendo un filo d'olio se vi sembrasse necessario. Portate in tavola accompagnando con del gomasio servito a parte.

Melanzane al pomodoro

3 melanzane di tipo lungo e di media grossezza, 1 piccola cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 grosso pomodoro maturo, 1,5 dl di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di aceto di mele, sale, peperoncino rosso in polvere, una manciata di olive nere, 1 grosso peperone verde.

Pulite e lavate le melanzane, poi punzecchiatele con i rebbi di una forchetta e mettetele a cuocere in forno preriscaldato, mantenendo una temperatura intorno ai 180 °C circa. Lasciatele per un'oretta o sino a quando siano adeguatamente tenere e possano essere spellate senza difficoltà. Tagliate poi la polpa delle melanzane a dadini e quindi tritatela aggiungendo la cipolla sbucciata e grattugiata o tritata, l'aglio sbucciato e schiacciato, il pomodoro pelato, svuotato dei semi e tagliato a pezzetti, l'olio, l'aceto, sale e un pizzico di peperoncino. Trasferite il tutto in un'insalatiera e guarnite con le olive e il peperone svuotato dei semi e tagliato ad anelli.

Pasta con melanzane al forno

2 grosse melanzane, sale, farina integrale di frumento q.b., olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso in polvere, 400 g di pasta integrale di tipo corto, salsa di pomodoro q.b., 200 g di caciocavallo, 100 g di pecorino stagionato.

Spuntate, lavate, asciugate, tagliate a fette le melanzane e mettetele in uno scolapasta spolverandole di sale, in modo che possano espellere l'acqua di vegetazione. Dopo un'ora circa strizzatele per bene, infarinatele e friggetele nell'olio, insaporendole con poco peperoncino; scolatele dell'olio in eccesso e mettetele ad asciugare su un foglio di carta assorbente. Cuocete la pasta in acqua salata bollente, scolatela al dente e conditela con della salsa di pomodoro.

Ungete d'olio una teglia da forno, fate uno strato di pasta, uno di sugo, uno di melanzane, uno di fettine di caciocavallo, spolverate di pecorino grattugiato e quindi ripetete l'operazione, infornando infine per circa 15 minuti a fuoco piuttosto vivace.

Orzo e ortiche

200 g di orzo decorticato, sale, olio extravergine d'oliva, 2 cipolle, 200 g di tenere foglie d'ortica, 1 cucchiaio di miso d'orzo.

Lavate, lasciate in ammollo e poi cuocete l'orzo. Saltate intanto in poco olio a parte le cipolle sbucciate e affettate molto sottilmente, alle quali unirete le ortiche dopo qualche minuto di cottura. Una decina di minuti prima che l'orzo finisca di cuocere, aggiungetevi le verdure e il miso stemperato in 1/2 tazza d'acqua calda, mescolate con delicatezza e infine portate a termine la cottura. Prima di servire in tavola lasciate riposare la pietanza per una decina di minuti fuori dal fuoco.
È un buon piatto primaverile; però abbiate cura di raccogliere le ortiche quando sono ancora molto giovani e quindi tenere, in un posto per quanto possibile lontano da eventuali fonti di inquinamento.

Orzo alle olive

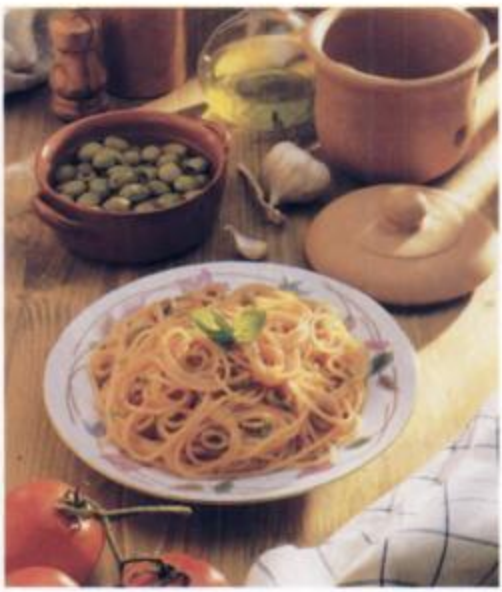
200 g di orzo decorticato, sale, 2 gambi di sedano, olio extravergine d'oliva, una quindicina di olive, 2 foglie di alloro, timo.

Lavate, lasciate in ammollo e cuocete l'orzo.
Mentre cuoce pulite il sedano, tagliatelo a pezzetti, saltatelo per pochi minuti in un tegame con alcuni cucchiai d'olio, unitevi le olive snocciolate e affettate, le foglie d'alloro e del timo. Lasciate quindi stufare a fuoco lento per qualche altro minuto e infine mescolate il tutto all'orzo quando è cotto. Mettete sul fuoco ancora per poco, in modo da consentire ai sapori di amalgamarsi, mescolate e servite caldo. È un piatto semplice ma molto saporito.

Pasta alle olive

400 g di pomodori maturi, 2 spicchi d'aglio, 1 pezzetto di peperoncino rosso o peperoncino rosso in polvere, 100 g di olive verdi, alcune foglie di basilico fresco, 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale, 400 g di pasta.

Cominciate con l'affettare i pomodori dopo averli lavati e asciugati, sbucciate e schiacciate l'aglio, tritate il peperoncino, snocciolate e tagliate a pezzi le olive, sminuzzate il basilico e disponete il tutto in una zuppiera, aggiungendo anche l'olio e del sale. Lasciate macerare per un paio d'ore circa, al fresco, e nel frattempo dedicatevi ad altro. Quando è il momento, lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente, versatela nella zuppiera nella quale avete preparato il condimento e portatela in tavola dopo averla mescolata con cura.
Chi non amasse eccessivamente il peperoncino, potrà avere l'accortezza di non tritarlo, ma semplicemente romperlo in alcuni pezzi e di toglierlo dal condimento prima di unire la pasta.



Spaghetti con capperi e limone

400 g di spaghetti, sale, 3 cucchiai di capperi sotto sale, la scorza di 1 limone, 6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso in polvere.

Anche questa è una ricetta da proporre prevalentemente in estate: semplicissima e stuzzicante, rapida, adatta particolarmente a chi soffrisse di acidità di stomaco. Mettete sul fuoco la pentola per la cottura degli spaghetti e, quando l'acqua inizia a bollire, salatela e buttatevi la pasta. Nel frattempo sciacquate i capperi sotto acqua corrente e tritateli con la scorza di limone, quindi diluite il tutto con l'olio. Quando gli spaghetti sono cotti al dente, scolateli, riversateli in una zuppiera e conditeli con la salsa. Mescolate con cura, aggiungeteci poco peperoncino e portateli immediatamente in tavola.

Riso e carciofi

300 g di riso integrale, sale,
5 carciofi, olio extravergine d'oliva,
2 spicchi d'aglio,
alcuni rametti di prezzemolo,
gomasio.

Mentre cuocete il riso, private i carciofi delle foglie più esterne, conservando esclusivamente il cuore, tagliateli a spicchi di 1 cm circa e disponeteli a raggiera in una pentola nella quale avrete versato alcuni cucchiai d'olio extravergine d'oliva.
Aggiungete l'aglio sbucciato e schiacciato e acqua sufficiente a coprire per metà gli spicchi di carciofo, salate, coprite la pentola e fate cuocere a fuoco lento, aggiungendo il prezzemolo tritato a cottura ultimata.
Completata la cottura, versate il riso cotto a parte nella pentola dei carciofi e quindi rovesciate il tutto su un piatto da portata, lasciate riposare qualche minuto al caldo, aggiungete eventualmente un poco d'olio e quindi, dopo aver spolverato con del gomasio, servite senza indugio.

Riso e noci

300 g di riso integrale,
sale, 70 g di noci,
50 g di gruviera,
alcuni rametti di prezzemolo,
olio extravergine d'oliva,
2 cipolle, 2 uova,
1 cucchiaio di pangrattato integrale.

Mentre provvedete a cuocere il riso, tritate le noci, grattugiate il gruviera, tritate il prezzemolo e saltate in poco olio le cipolle sbucciate e affettate molto sottilmente.
Quando il riso è cotto, amalgamatevi le uova, le noci, il prezzemolo, il formaggio, le cipolle e stendete il composto ottenuto in una pirofila unta d'olio e cosparsa di pangrattato.
Infornate per 20 minuti a 200 °C e infine servite accompagnando con della verdura di stagione fresca

Risi e bisi

250 g di riso integrale, sale, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 500 g di piselli freschi, alcuni rametti di prezzemolo, 50 g di parmigiano.

Lavate e cuocete il riso e nel frattempo sbucciate e affettate finemente la cipolla e fatela saltare in poco olio extravergine d'oliva. Quando è ammorbidita, aggiungete i piselli, scottateli per qualche istante mescolando con un cucchiaio di legno e quindi salate, abbassate la fiamma, coprite la pentola con un coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti circa, aggiungendo poca acqua se vi sembrasse necessario. A cottura ultimata, mescolate insieme il riso, i piselli, del prezzemolo finemente affettato o tritato e il parmigiano grattugiato, lasciate infine per qualche minuto sul fuoco non smettendo di mescolare e quindi portate in tavola.

Riso e carote

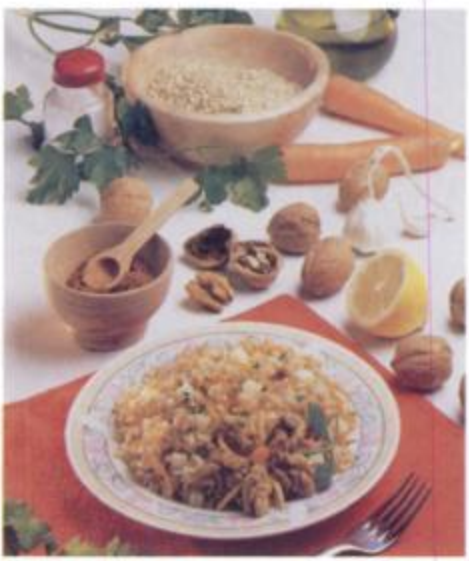
300 g di riso integrale, sale, 250 g di carote, olio extravergine d'oliva, 70 g di noci.

Mentre fate cuocere, pulite sotto l'acqua corrente le carote, aiutandovi con uno spazzolino e poi tagliatele nel verso della lunghezza a listarelle piuttosto sottili.

Dopo averle fatte saltare a fuoco allegro con un poco d'olio extravergine d'oliva abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate stufare per un quarto d'ora circa.

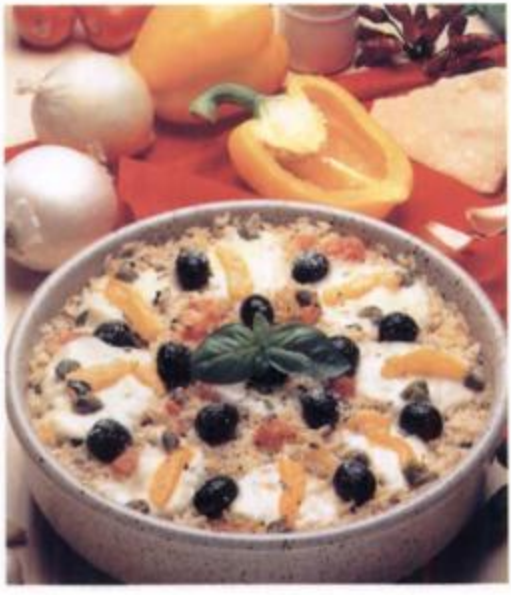
Nel frattempo sgusciate e tostate le noci in forno, rimescolandole per pochi minuti, pestatele in un mortaio e aggiungetele alle carote quando quest'ultime saranno cotte, ma comunque ancora piuttosto al dente.

Ultimata la cottura del riso, mescolate tutto insieme e, dopo aver condito con un poco d'olio, lasciate sul fuoco ancora per qualche istante a fiamma moderata prima di portare in tavola.



Riso al forno alla siciliana

300 g di riso integrale, sale,
4 peperoni gialli, 3 cipolle,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
4 pomodori San Marzano maturi,
2 cucchiaiate di capperi sotto sale,
100 g di olive nere,
peperoncino rosso in polvere,
2 mozzarelle, alcune foglie
di basilico fresco,
origano, parmigiano.



Lavate accuratamente il riso in acqua fredda in modo da privarlo della polvere e di eventuali impurità e quindi trasferitelo in una pentola con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del suo volume. Portate a ebollizione, salate, abbassate la fiamma, coprite e proseguite la cottura a fuoco moderato. Nel frattempo lavate i peperoni e tagliateli in grossi pezzi dopo averli privati dei semi e del picciolo. Pulite anche le cipolle e tagliatele a fette piuttosto sottili. Fate saltare per qualche istante l'aglio affettato con alcuni cucchiai di olio, aggiungeteci la cipolla e, dopo qualche minuto, anche i peperoni.

Mescolate per alcuni minuti mantenendo una fiamma piuttosto allegra, quindi abbassatela, coprite con un coperchio e fate stufare per una decina di minuti. Unite i pomodori lavati, asciugati e schiacciati con una forchetta e proseguite la cottura per un'altra decina di minuti circa. Unite infine anche i capperi sciacquati sotto acqua corrente e le olive snocciolate, aggiustate di sale e insaporite con un pizzico di peperoncino.

Il riso a quel punto dovrebbe essere ormai cotto e potrete perciò stenderne uno strato in una teglia da forno, ricoprirlo con le verdure, fettine di mozzarella e foglie di basilico spezzettate. Continuate alternando riso, verdure, mozzarella e finendo con il riso che cospargerete di parmigiano grattugiato, un pizzico di peperoncino e uno di origano. Mettete quindi in forno caldo per 15 minuti circa, mantenendo una temperatura intorno ai 180 °C.

Riso e spinaci

300 g di riso integrale, sale, 500 g di spinaci, 2 spicchi d'aglio, alcuni rametti di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, pecorino o parmigiano grattugiato.

Lavate e cuocete il riso. Passate nel frattempo a lavare accuratamente gli spinaci e a tagliarli piuttosto finemente; a parte pulite e tritate l'aglio e il prezzemolo.
Quando il riso è cotto, unitevi gli spinaci, il pesto di prezzemolo e aglio e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Prima di portare in tavola, arricchite con del pecorino o del parmigiano grattugiato e mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno.

Riso e funghi

Dopo averlo ben lavato, cuocete il riso. Nel frattempo lavate i funghi, preferibilmente di bosco, in acqua corrente, lasciateli scolare, se è possibile asciugateli con un canovaccio pulito e tagliateli poi a fette, versandoli quindi in una teglia con dell'olio e l'aglio schiacciato. Saltateli qualche istante a fiamma allegra e continuate poi la cottura a fuoco moderato. Il tempo necessario per ottenere una cottura adeguata dipende dal tipo di funghi: fate degli assaggi di tanto in tanto. Poco prima di toglierli dal fuoco, aggiustate comunque di sale e aggiungete il prezzemolo affettato sottilmente o tritato. Quando anche il riso sarà cotto, mescolatevi i funghi e lasciate ancora per qualche istante sul fuoco, a fiamma molto moderata. Infine portate in tavola. Chi lo ritenesse opportuno, potrà amalgamare al riso anche della panna da cucina, che lo insaporirà e ammorbidirà.

300 g di riso integrale, sale, 400 g di funghi, 3 spicchi d'aglio, alcuni rametti di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, panna da cucina (facoltativa).

Riso e verza

300 g di riso integrale, sale, 1/2 verza, 2 grosse cipolle, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di tamari, peperoncino rosso in polvere, timo, 1 uovo, 100 g di parmigiano.

Lavate e cuocete il riso e nel frattempo lavate la verza e tagliatela a striscioline, sbucciate e affettate sottilmente le cipolle e saltatele per qualche minuto con alcuni cucchiai di olio extravergine d'oliva. Aggiungetevi la verza, un paio di cucchiai di acqua calda e condite con il tamari, del peperoncino, del timo e sale. Poi lasciate stufare per una ventina di minuti a fiamma piuttosto moderata, senza fretta, dopo aver coperto la pentola con un coperchio.
Quando sia il riso che le verdure sono cotti, preparate una pirofila unta d'olio e disponetevi il riso e le verdure a strati alternati, avendo cura di terminare con uno strato di riso. Sbattete l'uovo in un piatto e versatelo sopra il riso, dopo di che cospargete di parmigiano grattugiato e infornate in forno caldo per una ventina di minuti circa.

Riso all'uvetta

250 g di riso integrale, sale, 100 g di uvetta passa, vino bianco secco q.b., 1 limone, 3 cucchiai di succo di mela.

Cuocete il riso e, quando è cotto e ancor caldo, unitevi l'uvetta precedentemente lavata e lasciata in ammollo nel vino bianco per circa mezz'ora e aggiungete anche il vino. Dopo aver mescolato, lasciate raffreddare e disponete poi su un bel piatto da portata, guarnendo con fettine di limone e cospargendo di succo di mela. Per la preparazione di questa ricetta potrete usare anche del riso semi-raffinato.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

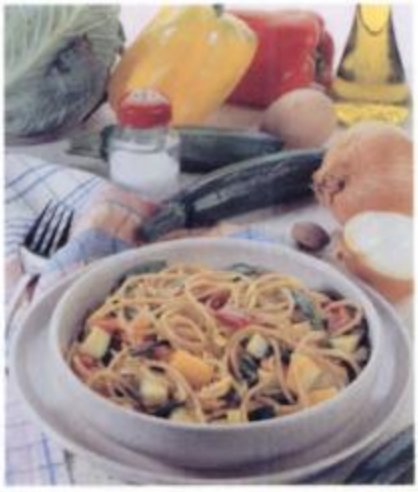
1/2 bicchiere di olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso a pezzetti o in polvere, 4 spicchi d'aglio, 400 g di spaghetti, sale, pecorino grattugiato (facoltativo).

Aglio olio e peperoncino: siamo alle prese con uno dei condimenti per la pasta indubbiamente più famosi, semplici e stuzzicanti.
In un tegame scaldate l'olio con il peperoncino ridotto a pezzettini o in polvere e, quando è bollente, aggiungete l'aglio schiacciato, lasciatelo imbiondire e, mescolando con un cucchiaio di legno, evitate che annerisca. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, versateli in una zuppiera e unitevi il condimento piccante. Mescolate con cura e aggiungete, se vi pare il caso, del formaggio pecorino grattugiato, che contribuirà a insaporire ulteriormente la pasta.

Chi non avesse grande simpatia per il peperoncino potrà toglierlo dal condimento prima di versarlo sulla pasta (tenetelo quindi in pezzi piuttosto grossi). Se lo si preferisce, si può insaporire la pasta direttamente nel tegame nel quale si è preparato il condimento, lasciando sul fuoco per qualche istante, in modo da consentire ai sapori di amalgamarsi adeguatamente.
Infine, in considerazione del fatto che il peperoncino rosso sottoposto a cottura viene privato di importanti elementi – quali per esempio la vitamina C di cui è molto ricco – potrete aggiungerlo, in polvere o tritato, solo al momento di condire la pasta.

Spaghetti alla carbonara vegetale

6 zucchine di media grossezza, 1 cipolla, 1/2 peperone giallo, 1 foglia di cavolo, 7 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, 400 g di spaghetti, 2 uova, noce moscata, parmigiano grattugiato.



Per cominciare occupatevi delle verdure: mondatele, pulitele, lavatele e asciugatele, poi affettate la cipolla e il cavolo e tagliate a pezzetti le zucchine e il peperone. In un tegame versate 5 cucchiai d'olio e fatevi saltare le verdure, cominciando dalla cipolla e aggiungendo quindi il peperone, la foglia di cavolo e, da ultime, le zucchine.
Dopo averle salate, fatele stufare per poco più di un quarto d'ora a fuoco moderato e tegame coperto. Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola per la cottura della pasta: portate l'acqua a ebollizione, salatela e calatevi gli spaghetti.
Quando sono cotti a puntino, scolateli e versateli nel tegame delle verdure, aggiungetevi l'olio rimanente e le uova sbattute e insaporite con un po' di noce moscata e lasciate sul fuoco il tutto per un paio di minuti, mescolando con il cucchiaio di legno.
Portate in tavola servendo a parte il formaggio parmigiano grattugiato.

Spaghetti primavera

1 cipolla di media grossezza, 6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 4 carote, 1 gambo di sedano, 2 zucchine, 100 g di piselli sgranati, sale, 1 mazzetto di prezzemolo, 400 g di spaghetti, 2-3 cucchiai di gomasio.

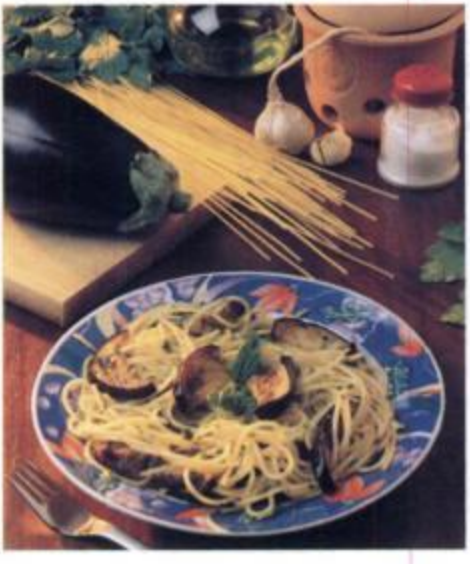
Sbucciate la cipolla, affettatela, fatela saltare in un tegame con l'olio e mescolate. Aggiungete le carote pulite e affettate a rondelle, il sedano pulito e tagliato a pezzetti, le zucchine pulite e affettate anch'esse a rondelle e i piselli sgranati. Stufate le verdure a fuoco moderato e tegame coperto e aggiustate di sale al termine della cottura. Unite poi il prezzemolo mondato, lavato, asciugato e tritato. Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta, portate l'acqua a bollore, salate e calatevi gli spaghetti. Una volta scolati, riversateli in una zuppiera e conditeli con il sugo, spolverando di gomasio.

Avena piccante

200 g di avena in chicchi, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 1 foglia di alloro, peperoncino rosso in polvere, sale, 1 cucchiaio di miso, alcuni rametti di prezzemolo, 3 cucchiai di gomasio.

Lavate l'avena e lasciatela in ammollo in acqua per alcune ore. Poi sbucciate e affettate sottilmente la cipolla e fatela saltare in una pentola con un poco d'olio, la foglia di alloro e del peperoncino a piacere. Aggiungete l'avena con l'acqua dell'ammollo, salate e cuocete nel modo descritto nella ricetta-base. A cottura ultimata aggiungete il miso e spolverate con il prezzemolo tritato e il gomasio, completando eventualmente con dell'olio.

Spaghetti alle melanzane



3 melanzane di tipo lungo, sale, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 400 g di spaghetti, 1 mazzetto di prezzemolo.

Gli spaghetti alle melanzane, tipicamente estivi, non sono certamente difficili da preparare: le melanzane devono però essere fritte e questo vi porterà via un po' di tempo.
Spuntate, lavate, asciugate le melanzane, tagliatele a fette larghe e non troppo sottili, disponetele su un piano inclinato dopo averle cosparse di sale grosso per facilitare l'espulsione del liquido di vegetazione e la perdita del sapore amarognolo. Dopo un paio d'ore scolatele per bene e friggetele in una padella in abbondante olio, nel quale avrete schiacciato gli spicchi d'aglio sbucciati.
Man mano che le friggete, posatele su una carta assorbente o su una carta per alimenti, in modo da eliminare l'olio in eccesso. Mettete quindi sul fuoco una pentola adatta alla cottura della pasta, portate a ebollizione l'acqua, salatela e calatevi gli spaghetti. Cuoceteli a puntino, scolateli e riversateli in una zuppiera, mescolateli alle melanzane e cospargeteli di prezzemolo tritato. Infine serviteli ben caldi.

Spaghetti al radicchio

400 g di radicchio rosso, 1/2 cipolla, 6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino rosso in polvere, noce moscata, 1/2 bicchiere di panna da cucina, 400 g di spaghetti, 150 g di fontina.

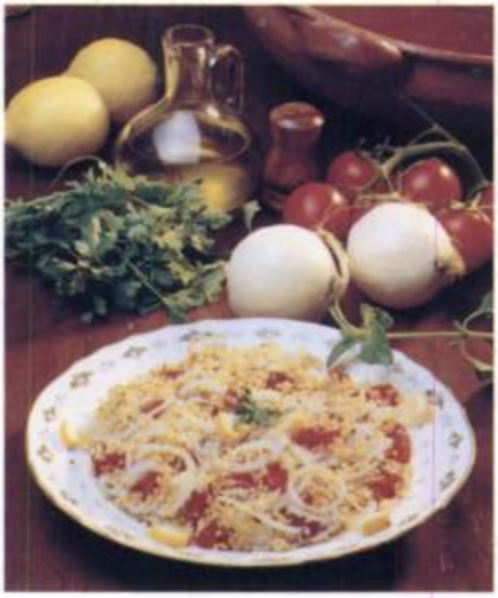
Gli spaghetti al radicchio si preparano perlopiù in inverno: il loro tipico gusto amarognolo sarà piacevolmente stemperato dal formaggio fontina e dalla panna. Eliminate gran parte delle radici del radicchio, lavatelo con cura e tagliatelo a fettine della larghezza di un paio di millimetri. Mondate la cipolla, tritatela, mettetela in un tegame con l'olio e fatela appassire a fuoco piuttosto moderato. Unitevi poi il radicchio e lasciatelo stufare, coprendo il tegame con il coperchio e inserendo una retina frangifiamma tra il tegame e la fiamma. Quando è cotto, cospargetelo di sale, di peperoncino e di noce moscata, bagnatelo con la panna e lasciatelo insaporire sul fuoco per 4 o 5 minuti, mescolandolo con il cucchiaio di legno. Mettete sul fuoco la pentola per la cottura della pasta, portate l'acqua a bollore e, quando bolle, calatevi gli spaghetti e cuoceteli al dente. Quindi scolateli e versateli nel tegame nel quale avete cotto il radicchio. Aggiungetevi il formaggio fontina tagliato a cubetti e mescolate il tutto con cura. Infine versate gli spaghetti in una zuppiera.

Avena ai porri

200 g di avena in chicchi, 4 pomodori maturi, 1 cucchiaio di origano, 2 foglie d'alloro, sale, 2 cucchiai di capperi sotto sale, olio extravergine d'oliva, parmigiano grattugiato.

Lavate l'avena, lasciatela in ammollo in acqua per alcune ore e quindi cuocetela, aggiungendo anche i pomodori lavati e tagliati a dadini, l'origano, le foglie d'alloro e il sale. Dopo aver tolto la pentola dal fuoco, lasciate riposare il cereale per una decina di minuti, così che i chicchi possano adeguatamente gonfiare. Infine servite dopo aver mescolato all'avena i capperi sciacquati e strizzati e aver condito con dell'olio e del parmigiano grattugiato.

Tabuleh



300 g di burghul (grano pregermogliato, seccato e tritato) fine, sale, 6 pomodorini maturi, 1 cipolla, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 manciata di foglie di menta fresca, il succo di 1 limone, 1/2 cucchiaino di semi di cumino pestati, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Tra i vari modi in cui è possibile preparare il tabuleh, piatto tipico del Medio Oriente e particolarmente del Libano, questo è uno dei più semplici da eseguire. Va servito nella stagione calda e ha il vantaggio di poter essere preparato con un certo anticipo rispetto al momento di andare in tavola, il che molto spesso non guasta.
Sciacquate il burghul, versatelo in una pentola, aggiungeteci 1/2 l di acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa mezz'ora dopo aver coperto con un coperchio. Nel frattempo pulite, lavate, asciugate e tagliate a cubetti i pomodori, mondate e affettate la cipolla a sottili fettine. Quando il burghul è adeguatamente gonfiato, versatelo in una terrina, mescolatevi i pomodorini e la cipolla, aggiungetevi le foglie di prezzemolo e di menta tritate, il succo di limone e i semi di cumino pestati. Infine bagnate con l'olio, mescolate nuovamente e poi lasciate al fresco per 1 ora prima di portare in tavola.

Burghul alle noci

300 g di burghul a grana fine, sale, 40 g di noci sgusciate, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, alcune foglie di menta fresca.

Sciacquate il burghul, versatelo in una pentola e aggiungeteci 1/2 l di acqua bollente salata. Lasciatelo gonfiare per circa mezz'ora; pestate le noci, sbucciate e tritate molto finemente la cipolla. Mescolate le noci e la cipolla al burghul, bagnate il tutto con un filo d'olio e trasferitelo in un piatto fondo da portata decorandolo con le foglie di menta fresca. Lasciate intiepidire e portate in tavola. Potete accompagnarlo con dello yogurt naturale fresco.

Tagliatelle ai peperoni

1 peperone verde, 1 grosso peperone giallo, 6-8 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di polvere per curry, sale, 400 g di tagliatelle, 5 foglie di basilico fresco, 2 spicchi d'aglio.

Lavate anzitutto i peperoni, asciugateli, privateli del torsolo e dei semi, tagliateli a fettine e scottateli in un tegame con l'olio per alcuni minuti. Abbassate quindi la fiamma, aggiungete la polvere per curry e ammorbiditeli stufandoli a tegame coperto per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto con il cucchiaio di legno e aggiustando infine di sale.

Passate poi alla cottura della pasta: mettete sul fuoco una pentola, portate l'acqua a ebollizione, salate e calatevi le tagliatelle. Portatele a cottura, scolatele e riversatele nel tegame nel quale avete cucinato i peperoni, aggiungetevi le foglie di basilico sminuzzate grossolanamente, l'aglio sbucciato e affettato finemente e un filo d'olio.

Per concludere mescolate accuratamente il tutto e, dopo aver lasciato sul fuoco per un paio di minuti, portate in tavola.

Grano al pomodoro

200 g di grano tenero in chicchi, sale, 1 cipolla, 2 carote, 150 g di pomodori, origano, olio extravergine d'oliva.

Lavate e lasciate in ammollo il grano per alcune ore e poi cuocetelo come indicato nella ricetta-base. Nel frattempo pulite bene le verdure, tagliatele a pezzetti piccoli (i pomodori vanno anche sbucciati), stufatele per dieci minuti con olio e unitele al grano quando mancheranno circa 10 minuti al completamento della cottura (complessivamente circa 50 minuti). Al termine non vi resterà che insaporire con origano e olio.

Tempeh in agrodolce

200 g di tempeh (prodotto derivato dalla soia macerata), olio extravergine d'oliva, 2 strisce di alga kombu di circa 12 cm ciascuna, 2 carote, 3 cucchiai di shoyu, 2 cucchiai di malto d'orzo, 3 cucchiai di acidulato di riso, cipolline fresche.

Tagliate il tempeh a rettangoli di circa 4x8 cm circa, versate dell'olio in una padella per friggere a immersione, scaldatelo senza bruciarlo e fatevi friggere le fette di tempeh per 2-3 minuti, sinché abbiano preso un bel colore. Allora toglietele dalla padella e lasciatele sgocciolare su della carta assorbente da cucina. Mettete l'alga sul fondo di una padella pesante, copritela con dell'acqua e lasciatela in ammollo per un'ora. Trascorso questo tempo, tagliatela a striscioline e rimettetela nella pentola. Aggiungete anche il tempeh fritto, le carote pulite e tagliate a pezzi piuttosto grossi, lo shoyu, il malto, l'acidulato di riso e l'acqua necessaria a coprire il tempeh. Fate cuocere per circa 20 minuti a fiamma media, sino alla quasi completa evaporazione del liquido. Guarnite infine con un battuto di cipolline.

Tempeh con zenzero

3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 tazze di cipolle tagliate molto finemente a mezzaluna, 400 g di tempeh, 1 pezzetto di zenzero fresco, 2 cucchiai di tamari.

In una padella piuttosto larga fate scaldare l'olio e fatevi dorare per 2-3 minuti le cipolle a fuoco alto, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Aggiungete il tempeh tagliato a dadini di 2 cm e fatelo saltare per appena 1-2 minuti. Ricoprite poi con dell'acqua, aggiungete dello zenzero pulito e tritato, coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 25 minuti.
Trascorso il tempo previsto, condite con il tamari, fate cuocere ancora per qualche minuto, togliete il coperchio ed eventualmente lasciate evaporare l'acqua in eccesso. Poi mescolate e trasferite in un'insalatiera.

Verdure con fiocchi d'avena

50 g di fiocchi d'avena, olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 300 g di verdure (carota, sedano, porro), un paio di cucchiai di salsa di pomodoro, sale, timo, maggiorana, peperoncino rosso in polvere, 2 cucchiai di shoyu, alcuni cucchiai di parmigiano grattugiato.

Mettete in ammollo i fiocchi d'avena per un paio d'ore in 1/2 l d'acqua o poco più e cuoceteli a fuoco molto lento per una ventina di minuti circa.
Saltate a parte in un poco d'olio la cipolla sbucciata e affettata finemente e anche le altre verdure pulite e affettate. Stufate a fuoco lento coprendo la pentola con un coperchio e, dopo circa 10 minuti di cottura, aggiungete anche la salsa di pomodoro, allungando con un poco d'acqua. Cuocete ancora per una decina di minuti e poi unite il tutto alla pappa di fiocchi, insaporendo fuori dal fuoco con il sale, le erbe aromatiche, lo shoyu, dell'olio e cospargendo infine di formaggio parmigiano grattugiato.

Pasta con uova e zucchine

4 zucchine, olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, alcune foglie di basilico fresco, 400 g di spaghetti integrali, 2 uova, peperoncino rosso in polvere, sale, 3 cucchiai di lievito alimentare in scagliette.

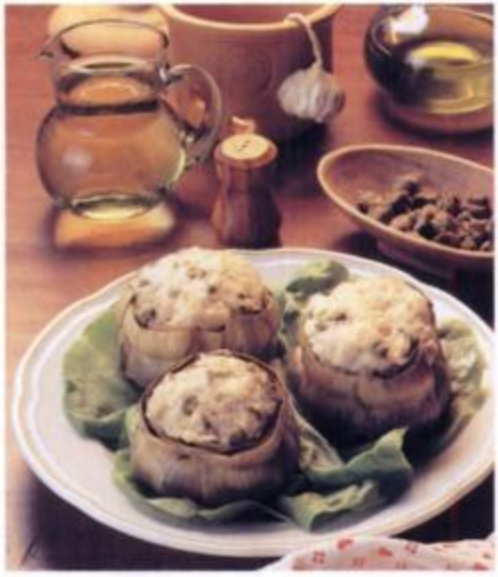
Spuntate e lavate le zucchine, asciugatele, affettatele e fatele trifolare in una padella con alcuni cucchiai di olio e gli spicchi d'aglio sbucciati e tritati, aggiustando di sale poco prima di togliere dal fuoco, quando aggiungerete anche le foglie di basilico sminuzzate.
A quel punto passate alla cottura degli spaghetti in abbondante acqua salata e, dopo averli scolati, conditeli con le zucchine, le uova sbattute e un pizzico di peperoncino.
Lasciateli qualche istante sul fuoco bassissimo, nella padella coperta, per far rapprendere leggermente le uova e, prima di servire, cospargete con il lievito alimentare in scagliette.

SECONDI PIATTI, TORTE SALATE E PIZZE

Consumate crude, le verdure danno sicuramente il meglio di sé dal punto di vista dell'apporto nutrizionale – con l'eccezione di alcune che devono essere consumate esclusivamente cotte (le patate o le melanzane, per esempio). Con la cottura si ha però la possibilità di elaborarle dando ulteriore spazio alla piacevolezza dello stare a tavola. Gli sformati e i tortini di verdure possono essere serviti come piatto di accompagnamento o come piatto di mezzo, dato che spesso sono arricchiti da ingredienti – formaggi e uova anzitutto – che possono renderli decisamente sostanziosi.

Per quanto riguarda la pizza, sarebbe un vero peccato rinunciare a prepararla da sé, in casa, anche perché non sono necessarie particolari abilità e, tutto sommato, non si deve nemmeno dedicarvi troppo tempo.

Carciofi ripieni



4 grossi carciofi,
2 cucchiai di mollica di pane,
2 cucchiai di capperi sotto sale,
2 spicchi d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
sale, 1 bicchiere
di vino bianco secco.

Mondate i carciofi delle foglie esterne, tagliando eventualmente le punte con le spine ed eliminando il fieno, quindi lavateli e lasciateli sgocciolare.
Nel frattempo preparate un ripieno con la mollica di pane, i capperi sciacquati e tritati e l'aglio, anch'esso tritato. Quando i carciofi sono ben sgocciolati, usate il ripieno per farcirne il centro e poi velate d'olio il fondo di una casseruola, scaldatelo e disponetevi i carciofi ripieni.
Salateli leggermente, aggiungete il vino bianco, incoperchiate e lasciate cuocere per circa un'ora a fuoco molto moderato. Infine portate in tavola ben caldo.

Cardi al forno

800 g di cardi, 2 cucchiai
di farina di frumento integrale,
il succo di 1/2 limone, sale,
olio extravergine d'oliva,
120 g di formaggio tenero,
100 g di parmigiano grattugiato.

Togliete i filamenti alle foglie dei cardi e tagliateli a pezzetti dopo averli lavati sotto acqua corrente.
Misurate 1 l d'acqua e usatene un po' per diluire in un tegame la farina; sempre mescolando incorporatevi poi l'acqua rimanente, il succo del limone e un pizzico di sale. Mettete quindi il tegame sul fuoco, aggiungetevi i cardi e cuoceteli per circa 3 ore a fuoco molto moderato, mantenendo la pentola coperta con un coperchio e mescolando di tanto in tanto.
Ungete poi una teglia da forno con un poco d'olio e disponetevi i cardi scolati, alternandoli con strati di formaggio tenero tagliato a dadini e parmigiano grattugiato.
Lasciate infine in forno caldo per circa mezz'ora e quindi portate in tavola la verdura sulla cui superficie si sarà formata una crosticina dorata.

La cottura del miglio

Prima della cottura il miglio in chicchi va accuratamente lavato con acqua fredda: deve essere sciacquato alcune volte, sino a che l'acqua risulti priva del tipico intorbidimento dovuto alla presenza di polvere e scorie varie. Dopo alcuni lavaggi può essere versato in un colino e lasciato adeguatamente scolare; poi può essere finalmente messo in pentola. A quel punto è consigliabile sottoporlo a una leggera tostatura con pochissimo olio extravergine d'oliva, che consentirà di ottenere una migliore cottura.
Nel frattempo si può mettere sul fuoco l'acqua necessaria, circa il doppio del volume del miglio. Quando è ben calda, quasi bollente, potrete versarla nella pentola in cui avete tostato il miglio e portare a ebollizione a fiamma alta. Raggiunta l'ebollizione, potrete abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere a fuoco lento dopo aver inserito una retina frangifiamma sotto la pentola e aver coperto con un coperchio.
Il miglio dovrebbe essere cotto al punto giusto dopo circa 20 minuti, senza che sia necessario o consigliabile mescolarlo, ma una certa variazione nel tempo di cottura può dipendere dal tipo di miglio e dalla tostatura. Prima di portarlo in tavola o di servirlo dopo averlo condito con verdure o legumi, non sarà male lasciarlo riposare per un poco fuori dal fuoco, in modo che finisca di gonfiarsi ed, eventualmente, di assorbire l'acqua in eccesso. Il miglio può inoltre essere cucinato assieme alle verdure, mentre l'impiego nella preparazione delle zuppe richiede una cottura semplificata. I fiocchi di miglio possono essere impiegati sia nella preparazione di zuppe che di creme e budini.

Miglio e zucca

Cominciate anzitutto con il lavare e scolare il miglio. Quindi pulite e tagliate la zucca a dadini, sbucciate e affettate sottilmente la cipolla. Saltate le verdure in poco olio per 4-5 minuti, unendovi il rosmarino, poi aggiungete il miglio, mescolandolo alle verdure e rigirandolo sul fuoco per qualche minuto prima di unirvi l'acqua calda che avrete tenuto a portata di mano. Portate a ebollizione, salate, coprite la pentola con un coperchio e cuocete diligentemente a fuoco lento per una ventina di minuti circa. A cottura ultimata spolverate di zenzero grattugiato al momento, unite anche il prezzemolo tritato e, se preferite, della panna da cucina e del formaggio grattugiato. Portate in tavola dopo aver lasciato riposare qualche istante fuori dal fuoco.

300 g di miglio, 400 g di zucca, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 1 rametto di rosmarino, sale, alcuni rametti di prezzemolo, zenzero, panna da cucina e formaggio parmigiano grattugiato (facoltativi).

Crocchette di miglio

250 g di miglio, sale, alcuni rametti di prezzemolo, 1 cipolla, 2 cucchiai di farina integrale di frumento, 1 cucchiaio di fiocchi di frumento, 1 uovo, un paio di cucchiai di tamari o shoyu, pangrattato integrale, olio extravergine d'oliva.

Cuocete il miglio nel modo indicato nella ricetta-base. Quando è cotto e raffreddato aggiungete 1 cucchiaio d'acqua calda, schiacciatelo per benino con la forchetta e aggiungete 4-5 cucchiai di prezzemolo tritato, la cipolla sbucciata e finemente tritata, la farina di frumento, i fiocchi, il bianco dell'uovo sbattuto, un paio di cucchiai di tamari o di shoyu (secondo il vostro gusto), sale. Lavorate l'impasto sino a ottenere una pasta molto compatta e formate poi delle crocchette che, dopo aver passato nel tuorlo d'uovo, rotolerete rapidamente nel pangrattato. A quel punto saranno pronte per essere scottate in olio caldo sino a quando saranno ben dorate e potrete servirle con verdure saltate o legumi.

Miglio al forno

200 g di miglio, sale, 2 cipolle, 2 melanzane, 2 pomodori, 1 peperone, 2 zucchine, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva.

Lavate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni della ricetta-base. Nel frattempo pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e mettetele in pentola con alcuni cucchiai d'olio, cominciando dalle cipolle e unendo poi le melanzane, il sedano, il peperone, i pomodori, l'aglio e le zucchine. Saltatele a fuoco allegro per qualche minuto, facendole appassire, poi abbassate la fiamma, coprite il tegame e cuocete per un quarto d'ora circa. Infine aggiustate di sale e mescolate il miglio cotto alle verdure.

Stendete il tutto in una teglia precedentemente unta d'olio, mettete in forno caldo per una decina di minuti a fuoco medio e, per concludere, lasciate riposare a fuoco spento per qualche minuto prima di portare in tavola.

Crostata di spinaci

Pulite, lavate, cuocete gli spinaci al vapore e scolateli quando sono ancora al dente.
Sbucciate e affettate la cipolla e fatela stufare per una decina di minuti in poco olio assieme agli spinaci strizzati, aggiungendo sale, la panna e un pizzico di peperoncino solo poco prima di togliere dal fuoco. Se lo preferite, potrete evitare la cottura preventiva degli spinaci e stufarli direttamente con la cipolla.
Sbattete in una ciotola le uova, unitevi il parmigiano e il groviera grattugiati e quindi versate il composto sugli spinaci, mescolando accuratamente.
Tirate la pasta sulla spianatoia, trasferitela in una teglia ben oliata, allargatela accuratamente sui bordi in modo da ricoprirli e versatevi il composto di spinaci.
Mettete infine in forno a media temperatura per 40 minuti circa, sinché la crostata sia dorata.

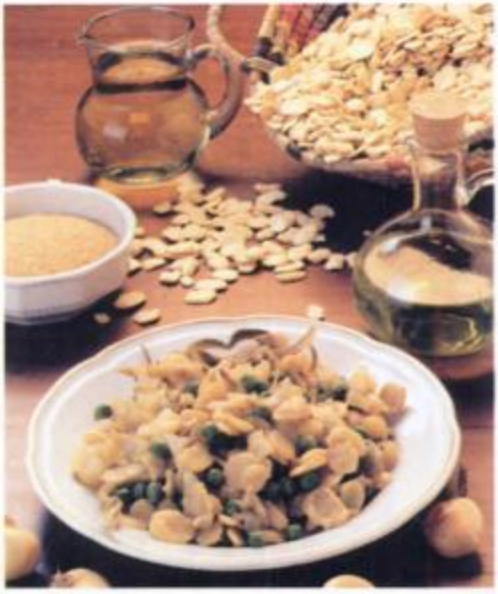
700 g di spinaci, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, sale, 1 dl di panna da cucina, peperoncino rosso in polvere, 2 uova, 100 g di parmigiano grattugiato, 50 g di groviera grattugiato, 350 g di pasta salata o di pasta frolla.

Focaccia alla salvia

Preparate l'impasto unendovi il latte, formate una palla, infarinatela, copritela con un canovaccio umido, lasciatela lievitare per circa 2 ore in un luogo caldo e riparato. Trascorso il tempo previsto, lavorate nuovamente la pasta unendovi la salvia finemente tritata e disponetela poi in una teglia unta d'olio. Bucherellate la superficie con una forchetta, irrorate di olio e mettete in forno caldo, a una temperatura intorno ai 200 °C, per 20 minuti circa prima di servire.

400 g di pasta salata, 1 tazza di latte, una manciata di foglie di salvia olio extravergine d'oliva.

Fave alla siciliana



3 cipolline fresche, 5 carciofi (possibilmente con le spine), sale, 850 g di fave fresche, 350 g di piselli freschi, olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere da vino di aceto di mele, 2 cucchiai di zucchero greggio di canna.

Dedicatevi anzitutto a tritare le cipolline e dividete quindi il trito ottenuto in tre tegami. Mondate i carciofi liberandoli delle parti dure dei gambi, delle foglie esterne, delle punte e tagliateli a sottili fettine. Metteteli poi in uno dei tegami, copriteli appena di acqua salata e fateli cuocere a fuoco assai moderato e tegame coperto.

Intanto sgranate le fave e i piselli e mettete le prime in uno dei tegami rimasti e gli altri nell'altro, coprendo anche in questo caso di acqua leggermente salata e lasciando cuocere a fuoco moderato e a pentola coperta. Quando ciascuna verdura è quasi cotta, cercate di favorire l'evaporazione dell'acqua di cottura, alzando la fiamma e mettetele insieme quando saranno definitivamente cotte; conditele con alcuni cucchiai d'olio e lasciatele insaporire su fuoco moderato, mescolandole per una decina di minuti.

Nel frattempo emulsionate lo zucchero all'aceto e quindi versate il tutto sulle verdure che stanno concludendo la cottura. Togliete dal fuoco e servite freddo.

Azuki in padella

100 g di azuki, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla di media grossezza, 1 cucchiaio di timo, 1 cucchiaio di shoyu, 1 cucchiaio di arrow-root, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.

Lavate gli azuki e lasciateli in ammollo per circa 24 ore. Fate poi saltare con l'olio la cipolla sbucciata e tritata, aggiungete il timo, gli azuki scolati e acqua rinnovata pari a circa 3 volte il loro volume. Cuoceteli per un paio d'ore a pentola coperta, quindi conditeli con lo shoyu e legateli con l'arrow-root sciolto in poca acqua; fate ancora bollire per qualche minuto e guarnite con il prezzemolo tritato.

Focaccia ripiena alle carote

350 g di pasta salata, 3 carote, 1 cipolla, sale, alcuni rametti di prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

Dividete in due parti la pasta dopo averla lasciata lievitare. Stufate per poco più di 5 minuti le verdure pulite e tritate finemente, con pochissima acqua, a fuoco lento e tenendo il tegame coperto; aggiustate di sale solo poco prima di togliere dal fuoco. Stendete una parte della pasta in una teglia unta d'olio o sulla placca del forno, adagiatevi il ripieno al quale avrete aggiunto il prezzemolo tritato, ricoprite con la pasta rimanente, unite i bordi, ungete con dell'olio, bucherellate leggermente con una forchetta e mettete in forno caldo, intorno ai 200 °C, per mezz'ora circa.

Focaccia ripiena alle erbette

350 g di pasta salata, 100 g di erbette selvatiche (germogli di luppolo, germogli di rovo, foglie di tarassaco, punte di ortica ecc.), olio extravergine d'oliva, 50 g di uvetta passa, 10 g di pinoli, 1 cucchiaino di maggiorana tritata, sale.

Mentre lasciate lievitare la pasta salata lavate le erbette, asciugatele aiutandovi con una centrifuga manuale, tritatele piuttosto finemente e fatele stufare in un tegame con poco olio per circa 5 minuti. Unitevi l'uvetta precedentemente lavata e lasciata rinvenire in poca acqua tiepida, i pinoli, la maggiorana tritata e aggiustate di sale.

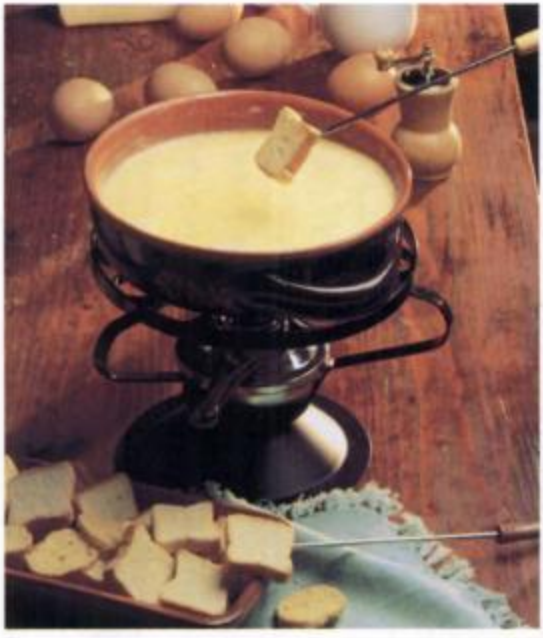
Dividete la pasta per la focaccia in due parti, lavorate entrambe nuovamente e stendete la più grande sul fondo di una teglia unta d'olio o sulla placca del forno, distribuite il ripieno preparato.

Ricoprite con la parte rimanente della pasta, chiudete i bordi, ungete d'olio e bucherellate la superficie con una forchetta prima di riporre in forno caldo, a 200 °C circa, per mezz'ora.

Fonduta

100 g di burro, 200 g di formaggio tipo fontina, 200 g di farina di frumento semintegrale (tipo 2), sale, crostini di pane integrale.

In un tegame dal fondo pesante fate dolcemente fondere il burro e nel frattempo grattugiate il formaggio. Unite il formaggio al burro fuso e fatelo fondere a sua volta, poi aggiungetevi 1/2 l d'acqua e, tenendo ben mescolato con un cucchiaio di legno, portate a ebollizione. Incorporate la farina, salate e lasciate cuocere, mescolando continuamente, sinché il composto, denso e omogeneo, si stacchi dal fondo. Allora aggiustate di sale e servite in terrine riscaldate, accompagnando con dei crostini caldi.



Torta di formaggio

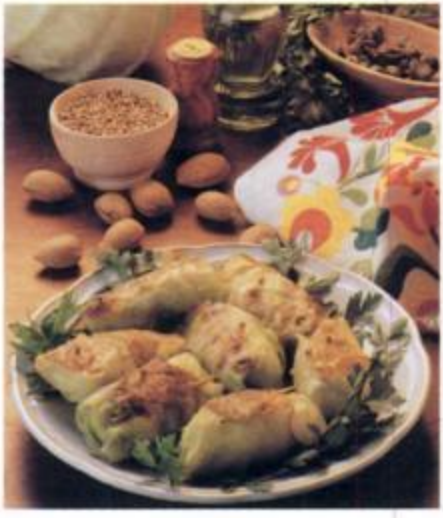
8 fette di pane integrale, 250 g di groviera, 6 dl di latte, 2 uova, noce moscata, burro per la teglia..

Tagliate il formaggio in 8 fette, ungete con del burro una teglia da forno e disponetevi il pane e il formaggio a strati alterni, sovrapponendo leggermente le fette e concludendo con il formaggio. In una terrina mescolate il latte, le uova e un po' di noce moscata, versate il composto sul pane e formaggio. Mettete in forno preriscaldato a 220 °C per mezz'ora, così che il composto di latte e uova possa rassodarsi e la superficie leggermente dorarsi.

Involtini di cavolo bianco

200 g di patate, sale, 4 grandi foglie di cavolo bianco, olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di panna da cucina, 100 g di funghi, 50 g di mandorle mondate, 2 cucchiai di erba cipollina tritata, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di capperi tritati, 1 cucchiaio di semi di coriandolo pestati, 1 pizzico di curcuma in polvere.

Bollite anzitutto le patate in acqua salata e nel frattempo lavate le foglie di cavolo, sbollentatele e lasciatele poi asciugare.
Quando le patate sono cotte, scolatele, sbucciatele, affettatele e passatele in un tegame con alcuni cucchiai d'olio e la panna.
Nello stesso tegame unite quindi i funghi precedentemente mondati, lavati sotto acqua corrente, asciugati e tritati, l'erba cipollina, il prezzemolo, le mandorle tagliate in quattro, i capperi. Lasciate amalgamare il tutto e quindi ritirate il tegame dal fuoco. Riempite ogni foglia di cavolo con 1/4 del ripieno, avvolgete bene le foglie e chiudetele con uno stuzzicadenti, in modo che il ripieno non esca. Versate un poco d'olio in una padella, disponetevi gli involtini, fateli saltare a fiamma viva sino a quando le foglie risultino dorate da ogni parte, spolverate con la curcuma e il coriandolo e salate, inumidendo con qualche cucchiaio d'acqua calda. Coprite infine la padella con un coperchio e alzate la fiamma per un minuto, poi riducetela e cuocete sino a evaporazione completa. Solo allora scoprite la padella lasciando al fuoco ancora per qualche istante prima di portare in tavola.



Patate al cumino

1 kg di patate, pangrattato integrale, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, origano, 4 pomodori maturi, 1/2 cipolla di media grossezza, olio extravergine d'oliva, sale.

Cuocete le patate con la buccia in acqua salata. Toglietele dal fuoco prima che siano troppo cotte, sbucciatele e quindi scavate la parte interna centrale nel senso della lunghezza, tagliando una fettina alla base, in modo che possano stare ritte. Poi dedicatevi alla preparazione del ripieno.

Melanzane alla parmigiana

1 melanzana tonda di grandezza media, 4 fette di mozzarella di bufala, 300 g di pomodori maturi, 2 cipolline novelle, qualche foglia di basilico, olio extravergine d'oliva, olio per friggere, sale.

Lavate la melanzana, tagliatene quattro fette nel centro, mettetele su un piatto, salatele, sistematele in un piatto inclinato e lasciatele riposare per circa un'ora affinché perdano l'acqua. Spellate i pomodori e togliete i semi. Ponete sul fuoco una piccola casseruola con le cipolline tritate, qualche foglia di basilico e un paio di cucchiaiate d'olio; soffriggete per un minuto, poi unite i pomodori spezzettati, saltate e fate cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora. A cottura ultimata passate tutto al setaccio. Lavate le fette di melanzana, asciugatele e friggetele nell'olio caldo. Scolatele e fatele sgocciolare su carta assorbente. Salatele leggermente e ponetevi sopra le fette di mozzarella. Infornate a calore medio il tempo necessario perché la mozzarella si fonda. Togliete dal forno, versatevi sopra un po' di salsa di pomodoro calda, sormontate con una foglia di basilico e servite.

Melanzane ripiene

4 melanzane di media grossezza, sale, 1 mazzetto di prezzemolo, alcune foglie di basilico, origano, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, 1 pomodoro maturo, 1 uovo, 50 g di parmigiano grattugiato, pangrattato integrale, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva.

Pulite le melanzane, lavatele, asciugatele, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e fatele bollire in acqua leggermente salata. Toglietele dal fuoco quando sono al dente, lasciatele raffreddare e poi strizzatele e togliete loro la polpa con un cucchiaino, raccogliendola in una scodella. Aggiungete il prezzemolo tritato e il basilico sminuzzato, un po' d'origano, i capperi sciacquati e tritati, il pomodoro tagliato a pezzetti, l'uovo, il formaggio grattugiato, un po' di pangrattato, l'aglio sbucciato e schiacciato e dell'olio. Amalgamate il tutto, aggiustate di sale e riempite le melanzane con il composto.
Ungete una teglia con dell'olio, disponetevi le melanzane ripiene, spolveratele di pangrattato e mettetele in forno a calore moderato. Fatele gratinare, quindi servitele ben calde.

Patate con ripieno ai funghi

Cuocete le patate con la buccia in acqua salata. Toglietele dal fuoco prima che siano troppo cotte, sbucciatele e quindi scavate la parte interna centrale nel senso della lunghezza, tagliando una fettina alla base, in modo che possano stare ritte.
Poi dedicatevi alla preparazione del ripieno.

4 grosse patate, sale, 400 g di funghi freschi, 1 piccola cipolla, olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 uovo, 100 g di parmigiano grattugiato.

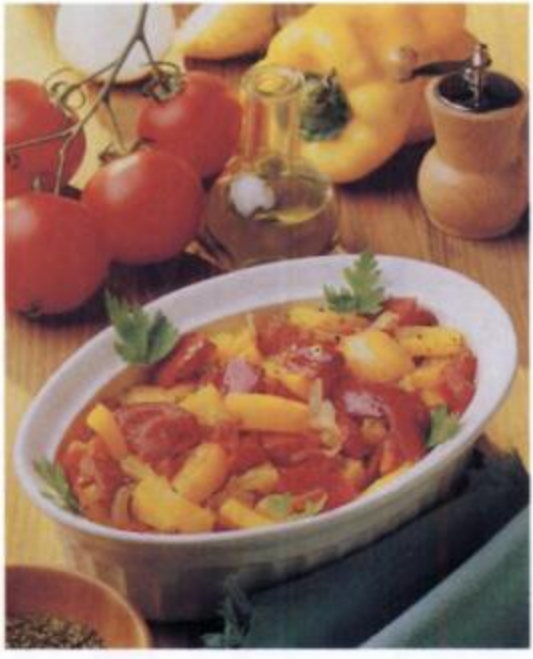
Patate al forno

Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a fette rotonde dello spessore di 1/2 cm circa. In una ciotolina unite a un paio di cucchiai di pangrattato il sedano, il prezzemolo, l'aglio e l'origano finemente tritati. Lavate i pomodori, tagliateli a fettine, sbucciate e affettate sottilmente anche la cipolla.
In una teglia unta d'olio mettete un primo strato di pomodori affettati, uno strato di patate, spolverate con il composto di pangrattato e aromi e completate con uno strato di pomodori e cipolle.
Condite con dell'olio e salate. Poi continuate nello stesso modo anche negli strati successivi e, per concludere, fate uno strato con i pomodori spolverati con del pangrattato.
Infine mettete la teglia in forno e lasciate cuocere a fuoco non troppo sostenuto, fino a quando lo strato superiore abbia preso un bel colore dorato.
Se volete arricchire ulteriormente, aggiungete 200 g di funghi freschi tagliati a fettine, da alternare agli strati di patate e pomodori.

1 kg di patate, pangrattato integrale, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, origano, 4 pomodori maturi, 1/2 cipolla di media grossezza, olio extravergine d'oliva, sale.

Peperonata

4 peperoni rossi o gialli di media grossezza, 6 grossi pomodori maturi, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 foglie d'alloro, sale, alcune foglie di basilico.



Pulite i peperoni e privateli dei semi, lavateli, asciugateli e tagliateli a listarelle; pulite, lavate, asciugate e tagliate a pezzetti i pomodori.
In una teglia piuttosto larga versate l'olio e ammorbiditevi la cipolla sbucciata e tagliata a fettine e l'aglio schiacciato, lasciandoli cuocere tenendo adeguatamente mescolato. Aggiungete le foglie di alloro e i peperoni e fate cuocere a tegame scoperto per un quarto d'ora circa. Aggiungete quindi i pomodori e lasciate cuocere sinché la peperonata risulti piuttosto densa. Infine aggiustate di sale e, al momento di portare in tavola, arricchite di sapore con delle foglie di basilico fresco sminuzzate. La peperonata può essere servita anche fredda.

Peperoni alle olive

3 peperoni di media grossezza e di colori diversi, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, una manciata di olive nere, una manciata di capperi sotto sale, sale, 1 cucchiaio di pangrattato integrale, 2 foglie di basilico.

Pulite i peperoni, privateli dei semi, lavateli, asciugateli e tagliateli a listarelle non troppo sottili. Quindi stufateli a fuoco lento con l'olio e, quando sono morbidi e pressoché cotti, aggiungete le olive nel frattempo snocciolate e grossolanamente tagliate a pezzetti.
Lasciate cuocere per 5 minuti ancora, aggiungete anche i capperi lavati sotto acqua corrente, aggiustate di sale, spolverate di pangrattato, mescolate, unite le foglie di basilico sminuzzate e, infine, portate in tavola senza indugio.

PREPARARE IN CASA LA PASTA PER LA PIZZA

Vi sono diversi modi possibili per preparare in casa una buona pasta per la pizza senza ricorrere agli impasti già pronti per la cottura.
Il primo modo si basa sull'impiego della cosiddetta pasta madre (detta anche pastella acida o lievito madre). È sicuramente il modo più naturale e antico, anche se risulta un po' laborioso dato che richiede tre successivi impasti e perciò una maggior disponibilità di tempo e di energie. La pasta madre può essere conservata in casa, specialmente se ci si prepara il pane in modo regolare, o può essere facilmente reperita presso un fornaio. Il secondo metodo, più spiccio, prevede l'impiego del lievito di birra fresco, che si può acquistare senza difficoltà presso i fornai, i negozi di generi alimentari, le drogherie. Il terzo metodo, infine, si basa sull'uso del lievito di birra secco in granuli e presenta l'indubbio vantaggio di poter essere sempre disponibile in casa, avendo una scadenza molto più lunga di quello fresco. Sta conoscendo una certa diffusione anche tra coloro i quali privilegiano un'alimentazione naturista, dato che se ne trova in commercio di buona qualità e di produzione biologica.
Le considerazioni che vengono svolte di seguito a proposito di questi modi di preparazione della pasta per la pizza sono necessariamente generali; aggiustamenti particolari sono segnalati via via che vengono presentate le singole ricette, anche perché vi sono pizze che possono essere preparate senza l'impiego del lievito. Inoltre, ciascuno potrà ovviamente passare a suo piacere dall'uso di un tipo di lievitazione a un altro a seconda della disponibilità di tempo e dell'estro. Per quanto riguarda la cottura è importante seguire questo semplice accorgimento: nel caso non si usi il forno a legna, è buona norma inserire nel forno un pentolino con 1 l e 1/2 d'acqua circa, che ha la funzione di umidificare l'ambiente di cottura, in modo che la pizza, alla fine della cottura, non risulti troppo secca.
Nelle ricette per la preparazione della pasta per la pizza, come pure nelle ricette nelle quali si presentano le varie possibilità di condimento, è sempre indicato l'uso di farina integrale o di farina di frumento tipo 2 (semintegrale o semiraffinata o setacciata che dir si voglia). Tali farine sono preferibili sia dal punto di vista dietetico che della resa, ma è evidente che l'impiego di una o dell'altra delle farine dipende anche da una semplice questione di gusto o dalle abitudini, come pure la scelta di utilizzare farina bianca, cioè molto raffinata (tipo 0 o 00). A voi la scelta, dunque!

A PROPOSITO DEL FORNO

È evidente che nella cottura della pizza una parte notevole del risultato dipende da un uso appropriato del forno. I tempi indicati nelle ricette che seguono, calibrati su un forno casalingo a gas o a elettricità, sono puramente indicativi: come tutti sanno, ogni forno è un "organismo" a sé ed eventuali variazioni potranno perciò essere apportate a quanto suggerito, specialmente se si usa un forno a legna.

L'USO DELLA PASTA MADRE

500 g di farina di frumento integrale o semintegrale (tipo 2), 150 g di pasta madre, acqua q.b. (circa metà del peso della farina), 6-8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

Le dosi qui proposte sono puramente indicative, ma consentono comunque di ottenere una buona quantità di pizza per 4 persone. A seconda del condimento previsto dalla ricetta, le dosi possono variare.
Cominciate dunque con l'incorporare dell'acqua alla pasta madre disposta su una spianatoia leggermente infarinata o su un piano da lavoro adatto, meglio se di marmo, in modo da renderla molto acquosa. In questo primo impasto impiegate complessivamente una quantità d'acqua pari a circa 80 cc, che servirà anche per incorporare alla pasta madre, un po' alla volta, 150 g di farina, del sale e meno della metà del totale dell'olio consigliato.
Impastate a lungo, per una ventina di minuti, con pazienza, in modo da ottenere un impasto compatto ed elastico, né troppo sodo né troppo acquoso, che ricordi la consistenza del lobo dell'orecchio. Dategli la forma di una palla, infarinatelo e lasciatelo riposare al caldo e al riparo da correnti d'aria, coperto da un canovaccio pulito e umido, per 5-6 ore (tempo, questo, che può essere allungato se non dà fastidio il sapore leggermente più acido che potrà prendere la pasta, o abbreviato nella stagione estiva).
Quando l'impasto è ben lievitato, pesatelo, disponetelo quindi sulla spianatoia leggermente infarinata e iniziate a incorporarvi dell'acqua. Aggiungetevi poi, poca alla volta, una quantità di farina pari al suo peso, che dovrebbe aggirarsi intorno ai 300-350 g, il rimanente olio, del sale e dell'altra acqua (circa 170 cc in tutto).
Dopo aver accuratamente impastato per almeno una decina di minuti, lasciate riposare la pasta al caldo, nello stesso modo nel quale avete proceduto precedentemente, per circa 4 ore (ma il tempo consigliabile può variare a seconda del clima e delle condizioni atmosferiche).
Trascorso il tempo previsto, disponetevi all'ultimo rinfresco della pasta, senza aggiungere altri ingredienti; impastatela per qualche minuto, stendetela con un matterello e lasciatela quindi lievitare in un luogo abbastanza caldo per una ventina di minuti circa, sulla piastra di cottura del forno o in una teglia bassa e unta d'olio, ricoprendo con del sugo di pomodoro o con qualche altro ingrediente (a seconda della ricetta che vi apprestate a eseguire) e bucherellando leggermente la superficie con una forchetta.
Infine cuocete in forno ben caldo per una ventina di minuti, mantenendo una temperatura intorno ai 250 °C o leggermente variabile a seconda del forno.
Trascorso questo tempo, aggiungete gli altri ingredienti previsti (verdure, formaggi ecc.) e, dopo altri 10 minuti di cottura circa, togliete dal forno e, finalmente, portate in tavola.

L'USO DEL LIEVITO DI BIRRA FRESCO

500 g di farina di frumento integrale o semintegrale (tipo 2), 150 g di pasta madre, acqua q.b. (circa metà del peso della farina), 6-8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

Le dosi qui proposte sono puramente indicative, ma consentono comunque di ottenere una buona quantità di pizza per 4 persone. A seconda del condimento previsto dalla ricetta, le dosi possono variare. Cominciate dunque con l'incorporare dell'acqua alla pasta madre disposta su una spianatoia leggermente infarinata o su un piano da lavoro adatto, meglio se di marmo, in modo da renderla molto acquosa. In questo primo impasto impiegate complessivamente una quantità d'acqua pari a circa 80 cc, che servirà anche per incorporare alla pasta madre, un po' alla volta, 150 g di farina, del sale e meno della metà del totale dell'olio consigliato.

Impastate a lungo, per una ventina di minuti, con pazienza, in modo da ottenere un impasto compatto ed elastico, né troppo sodo né troppo acquoso, che ricordi la consistenza del lobo dell'orecchio. Dategli la forma di una palla, infarinatelo e lasciatelo riposare al caldo e al riparo da correnti d'aria, coperto da un canovaccio pulito e umido, per 5-6 ore (tempo, questo, che può essere allungato se non dà fastidio il sapore leggermente più acido che potrà prendere la pasta, o abbreviato nella stagione estiva).

Quando l'impasto è ben lievitato, pesatelo, disponetelo quindi sulla spianatoia leggermente infarinata e iniziate a incorporarvi dell'acqua. Aggiungetevi poi, poca alla volta, una quantità di farina pari al suo peso, che dovrebbe aggirarsi intorno ai 300-350 g, il rimanente olio, del sale e dell'altra acqua (circa 170 cc in tutto). Dopo aver accuratamente impastato per almeno una decina di minuti, lasciate riposare la pasta al caldo, nello stesso modo nel quale avete proceduto precedentemente, per circa 4 ore (ma il tempo consigliabile può variare a seconda del clima e delle condizioni atmosferiche).

Trascorso il tempo previsto, disponetevi all'ultimo rinfresco della pasta, senza aggiungere altri ingredienti; impastatela per qualche minuto, stendetela con un matterello e lasciatela quindi lievitare in un luogo abbastanza caldo per una ventina di minuti circa, sulla piastra di cottura del forno o in una teglia bassa e unta d'olio, ricoprendo con del sugo di pomodoro o con qualche altro ingrediente (a seconda della ricetta che vi apprestate a eseguire) e bucherellando leggermente la superficie con una forchetta.

Infine cuocete in forno ben caldo per una ventina di minuti, mantenendo una temperatura intorno ai 250 °C o leggermente variabile a seconda del forno.

Trascorso questo tempo, aggiungete gli altri ingredienti previsti (verdure, formaggi ecc.) e, dopo altri 10 minuti di cottura circa, togliete dal forno e, finalmente, portate in tavola.

Pizza margherita

Per l'impasto:
400 g di farina di frumento integrale o semintegrale (tipo 2), 20 g di lievito di birra fresco, 6-8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.
Per condire:
350 g di pomodori pelati sgocciolati, sale, 300 g di mozzarella fresca, olio extravergine d'oliva, alcune foglie di basilico, origano, peperoncino rosso in polvere.

La *pizza margherita* è forse la pizza per eccellenza e la sua fama è indubbiamente diffusa in tutto il mondo. Cominciate con il preparare la pasta e, dopo averla lasciata lievitare al caldo, tiratela sulla spianatoia infarinata con un matterello in una sfoglia di circa 1/2 cm di spessore.

Stendetela in una teglia unta d'olio o sulla piastra di cottura del forno, versateci sopra i pomodori pelati e schiacciati preventivamente con una forchetta, salate leggermente e lasciatela riposare al caldo per una ventina di minuti, in modo che possa ulteriormente lievitare. Trascorso il tempo previsto, infornatela per 20 minuti a forno preriscaldato a 250 °C circa, poi fatela uscire dal forno, copritela con la mozzarella tagliata a sottili fettine, conditela con un filo d'olio, decoratela con le foglie di basilico e con origano, insaporitela con un pizzico di peperoncino e infine rimettetela nuovamente in forno per poco meno di 10 minuti prima di portarla in tavola.

Pizza capricciosa

Per l'impasto:
350 g di farina di frumento integrale o semintegrale (tipo 2),
100 g di pasta madre,
6-8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.
Per condire:
800 g di pomodori pelati, sale, olio extravergine d'oliva,
150 g di olive nere,
100 g di capperi sotto sale,
200 g di funghi,
peperoncino rosso.

Cominciate preparando la pasta per la pizza. Prima di procedere all'ultimo rinfresco dell'impasto, lavate i pomodori, pelateli, privateli di una parte della loro acqua, schiacciateli con una forchetta e conditeli con del sale e un po' d'olio in una terrina. Stendete la pasta su una spianatoia infarinata e poi trasferitela sulla placca del forno o in una teglia adatta e unta d'olio, larga e bassa, versateci sopra i pomodori e lasciatela riposare per una ventina di minuti in un luogo caldo, in modo che possa nuovamente lievitare. Trascorso il tempo previsto, mettetela in forno caldo per circa 20 minuti e quindi sfornatela, aggiungete le olive snocciolate, i capperi sciacquati, i funghi precedentemente lavati, asciugati e tagliati a sottili fettine, un pizzico di peperoncino. Infine rimettete ancora in forno per poco meno di 10 minuti.

Pizza povera

400 g di farina di frumento integrale di tipo 1 o di tipo 2,
25 g di lievito di birra fresco,
olio extravergine d'oliva,
500 g di polpa di pomodoro, sale,
un rametto di rosmarino, un rametto di salvia, origano, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, 100 g di groviera.

Cominciate con il preparare la pasta per la pizza. Quando è lievitata stendetela su una spianatoia e quindi trasferitela sulla placca del forno o in una teglia larga e bassa unta d'olio, versatevi sopra la polpa di pomodoro schiacciata e salate leggermente. Lasciatela poi riposare per una ventina di minuti prima di metterla in forno caldo e cuocerla per 20 minuti. Quindi toglietela dal forno, aggiungetevi un trito preparato con il rosmarino, la salvia, l'origano e i capperi, spolverate di formaggio grattugiato, irrorate con un poco d'olio e lasciate in forno nuovamente per una decina di minuti circa.

Pizza alle zucchine

Per l'impasto:
350 g di farina di frumento integrale o semintegrale (tipo 2),
100 g di pasta madre,
6-8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.
Per condire:
250 g di polpa di pomodoro, sale, 300 g di zucchine,
2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio,
250 g di mozzarella,
alcune foglie di basilico.

Preparate prima di tutto la pasta per la pizza e, dopo averla lasciata lievitare al caldo, stendetela su una spianatoia infarinata o su un piano da lavoro adatto e poi trasferitela sulla placca del forno. Distribuite la polpa di pomodoro sulla pasta, salate e lasciate riposare al caldo per circa 20 minuti.
Nel frattempo lavate e asciugate le zucchine, tagliatele a fettine e mettetele in una padella con alcuni cucchiai d'olio e l'aglio sottilmente affettato. Dopo qualche minuto di cottura a fuoco allegro, abbassate la fiamma, coprite e lasciate stufare a fuoco lento per un quarto d'ora circa, aggiustando di sale poco prima di togliere dal fuoco.

A questo punto infornate la pizza a forno caldo per una ventina di minuti. Quindi toglietela dal forno, stendetevi sopra le zucchine e la mozzarella tagliata e fettine, irrorate con un filo d'olio e cospargete con le foglie di basilico sminuzzate. Rimettete infine la pizza in forno per altri 10 minuti prima di portarla in tavola ben calda.

POLENTA (RICETTA-BASE)

Bollita in abbondante acqua e tradizionalmente rimestata pressoché per tutto il tempo di cottura, la polenta, prevalentemente preparata con farina di mais giallo, si consuma in vari modi: appena cotta, o raffreddata e tagliata a fette, anche fritte o abbrustolite, talora condita con sughi o accompagnata da carne, funghi, legumi ecc. Fu un tipico alimento povero un tempo in uso particolarmente in alcune regioni dell'Italia settentrionale, dove spesso costituiva, senza condimento, l'unico cibo del contadino, e per questo provocava malattie da carenza vitaminica come la pellagra.
Oltre che con la farina di granturco, si può preparare anche con altre farine; ottime polente possono essere preparate pure mescolando farine diverse (in modo particolare farina di mais e farina di grano saraceno).

Vi sono alcune piccole varianti a proposito del modo di preparare la polenta. In ogni caso vale una regola di base che è quella per la quale si porta a ebollizione dell'acqua e vi si versa la farina a pioggia dopo aver salato, cercando di non formare grumi: è opportuno mescolare con decisione servendosi di una frusta. A quel punto si potrà lasciare che per pochi minuti la polenta stia sul fuoco coperta da un coperchio, dopo di che, solitamente, si provvede a scoperchiare e iniziare a mescolare continuamente o, comunque, piuttosto spesso, con un apposito mestolo di legno, per circa 40 minuti. La polenta si considera cotta quando comincia a staccarsi, sfrigolando, dai bordi del recipiente di cottura.
Tradizionalmente viene cotta sul fuoco di legna, nell'apposito paiolo di rame – cosa che, ai giorni nostri, non è per ovvie ragioni sempre possibile. Le nonne dicono che una buona polenta, per essere veramente cucinata a regola d'arte deve essere non solo mescolata almeno un po' da tutti coloro che la mangeranno, ma che il paiolo deve essere di tanto in tanto girato sul fuoco in senso orario.
A parte queste considerazioni, una certa importanza ce l'ha indubbiamente l'acqua: la polenta può essere di diversa consistenza ed è proprio la quantità d'acqua usata che ne determina questa caratteristica. Nel Veneto, per esempio, la polenta ha una consistenza piuttosto morbida, mentre nelle valli del Trentino è più dura.
Se viene usata anche farina di grano saraceno, si richiede una quantità d'acqua leggermente maggiore.

Polenta e cavolfiore

1,5 kg di cavolfiore, sale, 2 cucchiai di uvetta passa, 1 cipolla, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di pinoli, zenzero, 300 g di farina di mais fine.

Cominciate con il pulire e cuocere al vapore o lessare il cavolfiore in acqua salata dopo averlo smembrato a ciuffetti. Nel frattempo lavate e lasciate in ammollo in acqua tiepida l'uvetta passa.
Sbucciate e tritate la cipolla, appassitela in un poco d'olio a fuoco moderato, con i pinoli e, quando ha preso colore, uniteci l'uvetta e il cavolfiore ben scolato, del quale avrete conservato l'acqua di cottura. Stufate a fuoco lento, mescolando ogni tanto e, dopo circa una decina di minuti, aggiustate di sale, insaporite con dello zenzero pulito e grattugiato al momento e spegnete il fuoco. Preparate allora una polenta abbastanza tenera, impiegando anche l'acqua di cottura del cavolfiore e non salando troppo, visto che tale acqua è già salata. Seguite le indicazioni suggerite nella ricetta-base e quando la polenta è cotta stendetela in una pirofila e copritela con le verdure stufate.
Sino al momento di portare in tavola, tenete la polenta al caldo.

Zuppa di polenta

500 g di patate, 500 g di pomodori, 1 carota, 1 cipolla, sale, 150 g di farina di mais fine, olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo.

Pulite e tagliate a fette o a pezzi piuttosto grossolani le patate, i pomodori, la carota e la cipolla. Fate lessare le verdure in acqua salata e, quando sono cotte, passatele al passaverdura e rimettetele poi nel tegame con 1/2 l dell'acqua di cottura. Portate nuovamente a ebollizione, aggiungete la farina di mais e cuocete per un'ora circa, mescolando e aggiungendo eventualmente acqua calda o brodo vegetale. Infine servite dopo aver condito con un filo d'olio e aver spolverato con del prezzemolo tritato.

Polenta pasticciata

Preparate anzitutto la polenta e lasciatela raffreddare dopo averla rovesciata sull'apposito tagliere di legno.
Mentre si raffredda, fate saltare con un poco d'olio in una piccola casseruola la cipolla sbucciata e affettata sottilmente; unitevi i funghi precedentemente lavati sotto acqua corrente e quindi lasciati in ammollo affinché rinvengano. Cuocete per una ventina di minuti a fiamma piuttosto moderata e aggiustate di sale poco prima di togliere dal fuoco.
Quando la polenta è fredda (potrete prepararla addirittura la sera o il giorno prima, in modo che possa raffreddare in tutta tranquillità), tagliatela a fette alte circa 1/2 cm e disponetele a strati in una teglia leggermente unta d'olio. Fate il primo strato di polenta, conditelo con parmigiano grattugiato e funghi, continuate con un altro strato di polenta, uno di gruviera e uno di funghi, quindi con un altro di polenta, parmigiano e funghi e terminate con uno strato di polenta e caciotta tagliata a dadini. Mettete infine in forno a temperatura non troppo alta e lasciate gratinare (ci vorranno circa 45 minuti).

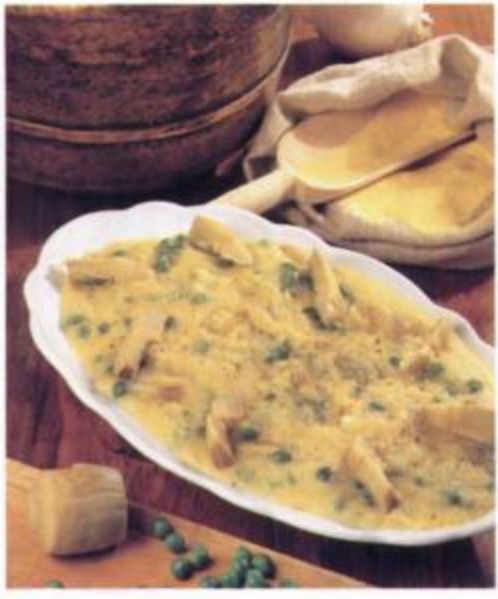
Per la polenta:
500 g di farina di mais giallo, sale.
Per il condimento:
olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 50 g di funghi secchi, sale, 200 g di parmigiano, 200 g di gruviera, 100 g di caciotta fresca.

Polenta taragna

Preparate anzitutto la polenta di grano saraceno. Quando la polenta è cotta, toglietela dal fuoco, aggiungete il burro a pezzetti e il formaggio a fettine, poi rimettete ancora sul fuoco per qualche minuto, mescolando e, quando tutti gli ingredienti si sono adeguatamente amalgamati, servite senza ulteriore indugio, ben caldo e fumante.

Per la polenta:
400 g di farina di grano saraceno, sale.
Per il condimento:
50 g di burro, 300 g di formaggio tenero e filante (fontina o taleggio o, ancora più adatto, formaggio bitto).

Polenta di piselli e carciofi



1 cipolla, olio extravergine di oliva, 300 g di piselli freschi, prezzemolo, brodo, 4 carciofi, 250 g di farina di mais, formaggio grattugiato, pepe.

Fate rosolare in una pentola la cipolla affettata finemente in un po' di olio. Allorché la cipolla prende ad appassire, versate nella pentola i piselli sgranati, un ciuffo di prezzemolo tritato e qualche cucchiaio di brodo caldo.
Mondate accuratamente i carciofi dalle foglie esterne scure più dure e dalla "barba" interna, quindi affettateli finemente prima di unirli ai piselli – allungate, se necessita, con ulteriore brodo caldo – e lasciateli cuocere per una decina di minuti circa.
Trascorso questo tempo, dovrà essere fatta un'ulteriore aggiunta di 1 l e 1/4 di brodo caldo; portate a bollore e sfarinatevi dentro la farina di mais, meglio se fine, cuocendo il tutto alla maniera solita della polenta. Si dovrà ottenere una crema assai morbida che verrà servita in tavola calda non prima di averla condita con formaggio grattugiato e pepe nero macinato fresco.

Torta di polenta

Per la polenta: 1/2 l di vino rosso, 500 g di farina di mais giallo, sale. Per il condimento: 300 g di burro, 300 g di gorgonzola dolce.

Preparate anzitutto la polenta: portate a ebollizione il vino con 1 l d'acqua e cuocete come al solito, per 40 minuti. Fuori dal fuoco unitevi quindi una metà del burro ridotto a pezzetti.
Preparate il formaggio tagliato a tocchetti e poi imburrate una teglia da forno: riempitela con la polenta e il gorgonzola, distribuiti a strati alterni e terminate con il formaggio.
Lasciate infine nel forno già caldo per circa una ventina di minuti, mantenendo una temperatura intorno ai 180 °C e quindi servite.

Sformato di lattuga

800 g di lattuga a cappuccio, sale, 1 cucchiaio di farina di frumento semintegrale (tipo 2), 1 pizzico di noce moscata, peperoncino rosso in polvere, 3 uova, 200 g di panna da cucina, olio extravergine d'oliva, pangrattato integrale, qualche fiocchetto di burro (facoltativo).

Lavate la lattuga, asciugatela e tagliatela a listarelle sottili. Cospargetela di sale, farina, noce moscata, peperoncino e rimestatela in un'insalatiera. A parte battete le uova senza montarle troppo, diluitele con la panna mescolando delicatamente per amalgamare gli ingredienti, versatele nell'insalatiera, sulla lattuga tagliata a listarelle e rimestate.

Ungete uno stampo rettangolare, stretto e lungo, spolveratelo di pangrattato, versatevi il composto di lattuga, livellatelo, premetelo delicatamente, spolveratelo di pangrattato e ponete eventualmente sulla superficie qualche fiocchetto di burro. Mettete lo sformato in forno preriscaldato, lasciate cuocere per circa mezz'ora a una temperatura intorno a 200-220 °C e non sfornate se non dopo una decina di minuti che il forno è stato spento. Servite freddo, dopo aver capovolto lo sformato su un piatto da portata, accompagnando con patatine novelle rosolate in forno.

Sformato di fagiolini

400 g di fagiolini, sale, olio extravergine d'oliva, 2 uova, zenzero, semi di coriandolo, 150 g di parmigiano, pangrattato integrale.

Procuratevi fagiolini senza filo, lavateli e quindi lessateli in acqua salata bollente per poco più di 20 minuti. Scolateli accuratamente e finite di cuocerli a fuoco allegro, dopo averli trasferiti in una casseruola con alcuni cucchiai d'olio. Quindi toglieteli dal fuoco, unitevi le uova, insaporite con un poco di zenzero secco grattugiato o di zenzero fresco pulito e tritato e di coriandolo polverizzato al momento, mescolate bene e unitevi anche il parmigiano grattugiato. Trasferite il tutto in una teglia rettangolare oliata e cosparsa di pangrattato e infornate a 180 °C per mezz'ora.

Sformato di zucchine

700 g di zucchine, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 piccola cipolla, 100 g di polpa di pomodoro, alcune foglie di basilico, sale, peperoncino rosso in polvere, 2 uova, 1 tazza di besciamella vegetale (preparata con farina di frumento integrale o di tipo 2, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, timo, sale), 100 g di parmigiano.

Spuntate e lavate le zucchine, asciugatele con cura, tagliatele a rondelle e mettetele in una padella con l'olio, l'aglio e la cipolla sbucciati e affettati sottilmente. Dopo aver coperto con un coperchio, lasciate stufare a fuoco moderato per una decina di minuti, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, il basilico sminuzzato e continuate la cottura. Aggiustate di sale e insaporite con un pizzico di peperoncino poco prima di togliere dal fuoco.
Passate al passaverdure, raccogliete la purea in una terrina, aggiungeteci le uova, la besciamella, il parmigiano grattugiato e amalgamate bene gli ingredienti. Infine versate il composto in una teglia unta d'olio e mettete in forno preriscaldato per circa 45 minuti, mantenendo una temperatura intorno ai 160 °C.

Torta di zucca

1,5 kg di zucca, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 rametto di rosmarino, 3 spicchi d'aglio, 80 g di burro, 50 g di parmigiano grattugiato, sale, 1 pizzico di noce moscata, 2 uova, pangrattato integrale.

Togliete la buccia alla zucca, tagliatela a fette e cuocetela in forno caldo per circa 40 minuti, con l'olio, il rosmarino e gli spicchi d'aglio sbucciati e sottilmente affettati.
Eliminate il rosmarino, passate la polpa della zucca al setaccio, unitevi il burro, il parmigiano grattugiato, sale e un pizzico di noce moscata, lasciate intiepidire e quindi unite prima i tuorli d'uovo e infine gli albumi montati a neve.
Versate il composto in una teglia rotonda unta d'olio e cosparsa di pangrattato e infornate a 200 °C per mezz'ora circa.

Soufflé di formaggio

Preparate anzitutto una besciamella vegetale scaldando dell'olio in un tegame, incorporandovi la farina e aggiungendo poi, poco alla volta, l'acqua di cottura o il brodo vegetale, tenendo accuratamente mescolato per circa un quarto d'ora e insaporendo infine con un poco di timo e del sale.
Dopo aver tolto dal fuoco, aggiungete il parmigiano e il groviera grattugiati, i tuorli delle uova, il sale e, per concludere, le chiare montate a neve. Versate il composto in una teglia precedentemente unta d'olio, infornate per circa mezz'ora a fuoco medio e dopo aver tolto dal forno lasciate riposare un poco prima di servire, in modo che il soufflé si rassodi e non ustioni i palati.

1200 g di groviera, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 3 uova, olio, sale.
Per la besciamella:
olio extravergine d'oliva,
130 g di farina di frumento semintegrale (tipo 2), 7,5 dl di acqua di cottura di qualche verdura (preferibilmente cavolfiori) o di brodo vegetale, timo, sale.
1 cucchiaio di semi di girasole sbucciati e tostati, un paio di foglie di salvia,
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Crema di formaggio con verdure

Frullate il formaggio e lo yogurt con peperoncino e sale, così da ottenere un composto cremoso e omogeneo.
Disponete la crema su un piatto da portata e guarnitela con i pomodori e il peperone puliti e tagliati a fettine.

50 g di formaggio affumicato e morbido,
2 cucchiai di yogurt naturale,
peperoncino rosso in polvere,
sale, 2 pomodori,
1 peperone verde.

Spinaci al forno

Pulite e lavate gli spinaci, scottateli in pochissima acqua, scolateli e teneteli al caldo. Pelate i pomodori tuffandoli in acqua bollente, tritateli grossolanamente e mescolateli con un po' di origano, sale e alcuni cucchiai d'olio.
Disponete gli spinaci in una pirofila precedentemente unta d'olio e versatevi sopra i pomodori tritati, cospargete di formaggio grattugiato e infornate a fuoco vivace, in forno preriscaldato, per poco meno di 10 minuti.

Topinambur saporiti

1 kg di spinaci, 500 g di pomodori maturi, origano, sale, olio extravergine d'oliva, 80 g di parmigiano grattugiato.

Spazzolate e lavate bene sotto acqua corrente le radici di topinambur. Poi fatele lessare in poca acqua salata per una ventina di minuti, mantenendo una fiamma moderata.
Nel frattempo preparate la salsa: scaldate un poco d'olio e incorporatevi la farina, aggiungendo poi lentamente dell'acqua di cottura di qualche verdura, in modo da diluire la farina e ottenere una crema morbida. Fatela cuocere per un quarto d'ora circa, a fuoco assai moderato e mescolando di continuo e aggiungete il timo poco prima di togliere dal fuoco. Aggiustate infine di sale, aggiungete il tuorlo d'uovo e togliete dal fuoco.
Quando i topinambur sono cotti, scolateli, tagliateli a rondelle e versateli in una teglia unta d'olio e cosparsa di pangrattato. Poi copriteli con la salsa preparata in precedenza, cospargete di parmigiano e di prezzemolo tritato e infornate in forno caldo per 10-15 minuti, sino a ottenere una soddisfacente gratinatura.

12 radici di topinambur di media grossezza, sale, olio extravergine d'oliva, pangrattato, parmigiano grattugiato, prezzemolo.
Per la salsa:
2 cucchiai di farina di frumento integrale, olio extravergine d'oliva, 1 rametto di timo, acqua di cottura di verdure, sale, 1 tuorlo d'uovo.

Stufato di seitan

1 cipolla di media grossezza,
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 250 g di seitan,
1 rametto di rosmarino.

È questo forse uno dei modi più semplici di cucinare il seitan: sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente; fatela quindi rinvenire nell'olio e, quando diventa trasparente, aggiungetevi il seitan tagliato a piccoli pezzi e lasciatelo rosolare per qualche minuto. Poi unite il rosmarino e 1 tazza e 1/2 d'acqua. Portate a ebollizione, coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto.

Fagottini di seitan

400 g di seitan,
200 g di spinaci cotti,
2 uova sode,
100 g di pangrattato integrale, 1 spicchio d'aglio,
sale, una decina di cucchiai di olio extravergine d'oliva,
1 peperone rosso di media grossezza,
30 g di scalogno,
1 rametto di timo,
peperoncino rosso in polvere.

Tagliate anzitutto il seitan a fette sottili, lasciandole attaccate due a due da un lato. Tritate grossolanamente gli spinaci cotti al vapore e le uova, il pangrattato, l'aglio tritato finemente, sale e un goccio d'olio.
Farcite le tasche di seitan senza lasciar debordare il ripieno, quindi pulite e tagliate il peperone a piccoli quadretti, tritate lo scalogno e il timo.
Mettete il seitan in un recipiente e lasciatelo marinare al fresco per una notte con gli ingredienti dai quali è stato arricchito, con l'olio e del peperoncino in polvere aggiunto a piacere.
Al momento di preparare il pranzo, pulite molto bene i fagottini e quindi oliateli accuratamente e cuoceteli a fiamma viva, per 5 minuti, al grill o, se vi è possibile, alla piastra in pietra ollare, irrorandoli durante la cottura con un po' della marinata.
Servite in tavola condendo con la marinata rimasta.

Tofu alla piastra

350 g di tofu fresco, olio extravergine d'oliva, 3 cucchiai di tamari, 1 rametto di rosmarino, alcune foglie d'insalata, succo di limone, fette di pane integrale.

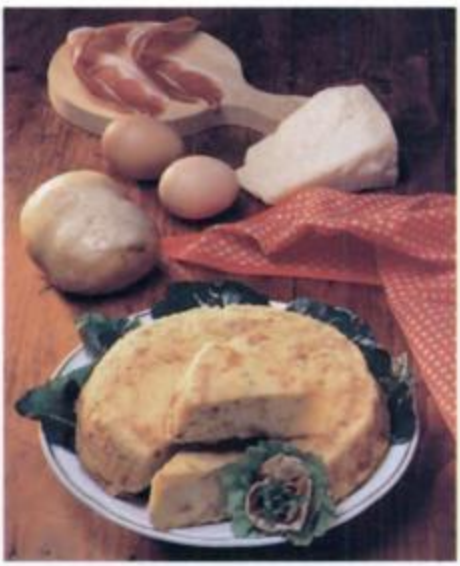
Tagliate il tofu a fette piuttosto grandi, spesse circa 1,5 cm, che metterete in una scodella e lascerete marinare per una ventina di minuti con dell'olio, il tamari e gli aghi di rosmarino.
Trascorso questo tempo, scaldate adeguatamente una piastra o il grill di un forno e fate cuocere le fette alcuni minuti su entrambi i lati. Servite infine le fette su delle grandi foglie di insalata, spruzzando con succo di limone e accompagnando con qualche fetta di buon pane integrale a lievitazione naturale leggermente scaldato in forno.

Tofu strapazzato

4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 piccola cipolla, 1 piccola carota, 400 g di tofu fresco, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 2 cucchiaini di shoyu, 1 pezzetto di zenzero fresco.

Scaldate una padella, versatevi l'olio, aggiungete la cipolla sbucciata e tagliata a quadrettini e la carota pulita e tagliata a piccoli cubetti: fate saltare il tutto per 3-4 minuti, sino a quando la cipolla sia leggermente dorata.
Aggiungete il tofu sbriciolato, il sesamo e lo shoyu, saltate su fiamma medio-bassa girando costantemente con un cucchiaio di legno per circa 5 minuti, sino a che il tofu diventi leggermente dorato pur rimanendo soffice. Spolverate di zenzero grattugiato o tritato al momento e infine servite caldo o freddo. Se nel corso della cottura il tofu o le verdure tendessero ad attaccarsi alla pentola, inserite una retina frangifiamma a protezione del fondo o aggiungete un poco d'olio nel tegame.

Tortino di patate



800 g di patate, 150 g di caprino semistagionato, 1 cucchiaio di pecorino stagionato, sale, noce moscata, peperoncino rosso in polvere, 2 uova, 2 cucchiai di farina di frumento integrale, latte (facoltativo), 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, burro (facoltativo).

Lavate e lessate le patate senza sbucciarle. A cottura ultimata privatele della buccia, schiacciatele, incorporatevi il caprino tagliato a dadini e il pecorino grattugiato, in modo che si sciolgano a contatto del calore, salate e mescolate, per amalgamare adeguatamente il tutto. Quando l'impasto si è raffreddato, insaporite con noce moscata, peperoncino, i tuorli d'uovo e la farina, mescolando e aiutandovi eventualmente con poco latte. A parte sbattete le chiare d'uovo a neve e inglobatele all'impasto con delicatezza. Ungete una pirofila con l'olio e versatevi il composto accomodandolo e livellandolo un po', in modo che risulti della stessa altezza su tutta la superficie. Cospargete eventualmente con qualche fiocchetto di burro e infornate a forno già caldo, lasciando cuocere per 20-30 minuti circa a una temperatura intorno ai 150 °C, sino a ottenere una doratura della superficie del tortino. Lasciate il tortino in forno a fuoco spento per almeno mezz'ora.

Patate al pomodoro

900 g di patate, 2 cipolle, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 500 g di passato di pomodoro, 2 foglie d'alloro, sale.

Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti. Sbucciate le cipolle e affettatele finemente, quindi stufatele a fuoco lento, in un tegame, con l'olio. Quando sono morbide e trasparenti, aggiungete le patate e mescolate, facendo insaporire per qualche minuto a fuoco piuttosto allegro. Unite poi il passato di pomodoro e le foglie d'alloro, salate, coprite il tegame con un coperchio e continuate la cottura a fuoco moderato per 40 minuti circa.

Frittata fantasia

1/2 melanzana, 2 zucchine, 1 patata, 1 tazza di piselli, 2 pomodori, 3-4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, basilico, 5 uova, 70 g di fontina o altro formaggio tenero, sale, peperoncino rosso in polvere.

Per questa frittata possono essere utilizzati gli avanzi di verdura di un pranzo precedente; gli ingredienti sono quindi solo indicativi. Tagliate a metà la melanzana, cospargetela di sale e lasciatele spurgare l'acqua di vegetazione per mezz'ora, poi lavatela, asciugatela, tagliatela a dadini e fatela rosolare in un tegame con un po' di olio. Unite la patata, sbucciata e tagliata a dadini, le zucchine, mondate e affettate a rondelle, i piselli lessati e i pomodori prima pelati, mondati dei semi e sminuzzati. Fate cuocere le verdure su fiamma moderata dapprima coperte e poi senza coperchio, mescolandole con un cucchiaio di legno. Al termine salate e insaporite con basilico sminuzzato. A parte sbattete le uova con una forchetta e insaporitele con sale e peperoncino; unite il formaggio tagliato a dadini e quindi aggiungete il tutto alle verdure mescolando bene. Lasciate infine cuocere la frittata da una parte, poi rivoltatela capovolgendola su un piatto e quindi fatela scivolare nuovamente nella padella lasciandola dorare anche dall'altra.

Pomodori a sorpresa

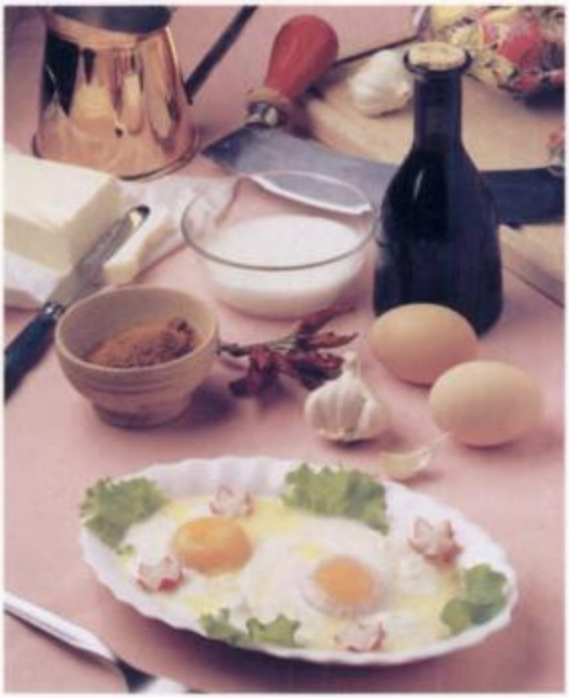
4 grossi pomodori, sale, olio extravergine d'oliva, 4 uova, caprino fresco.

Lavate i pomodori, privateli delle calotte, tenetele da parte e svuotateli dei semi. Spolverateli quindi di sale, disponeteli su una teglia da forno unta d'olio e, in ciascuno di essi, rompetevi un uovo. Aggiungeteci anche un poco di formaggio di capra fresco sminuzzato, ricopriteli con le calotte e mettete la teglia nel forno caldo, in modo che i pomodori possano cuocersi e le uova rapprendersi. Dopo poco più di 10 minuti di cottura, togliete la teglia dal forno.

Uova in camicia allo yogurt

4 uova, 1 cucchiaio di aceto, 5 tazze di yogurt, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiai di burro, 1 cucchiaino di peperoncino.

Portate a ebollizione una pentola di acqua acidulata con l'aceto. Rompetevi le uova una alla volta, poi spegnete, coprite e lasciate rassodare per 3 minuti. Nel frattempo battete vigorosamente lo yogurt con l'aglio pestato e fate sciogliere il burro insaporendolo con il peperoncino.
Disponete le uova in un piatto, versatevi sopra la salsa di yogurt e condite con il burro fuso.



Uova speziate al forno

2 grosse cipolle, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1/4 di peperone verde, 1 cucchiaio d'aceto di mele, 1 cucchiaino di zucchero greggio di canna, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 uova, 1/2 cucchiaino di cumino in polvere, 1/2 cucchiaino di sale.

Sbucciate e affettate sottilmente le cipolle. Sbucciate l'aglio e tritatelo insieme con il prezzemolo e il peperone verde. Sciogliete lo zucchero nell'aceto. Saltate le cipolle nell'olio sino a quando siano leggermente dorate, aggiungetevi il trito d'aglio, peperone e prezzemolo e lasciate sul fuoco a fiamma vivace per 3 minuti, mescolando in continuazione.
Battete le uova in una ciotola, versatele nella casseruola in cui avete fritto le verdure e unitevi anche il cumino in polvere. Dopo pochi istanti togliete dal fuoco, aggiungete l'aceto in cui avete sciolto lo zucchero e aggiustate di sale, mescolando con molta cura, così da amalgamare bene i sapori.
Infine versate il tutto in una teglia adatta e infornate a forno preriscaldato a 200 °C, lasciando cuocere per 30 minuti circa.

Uova in peperoni

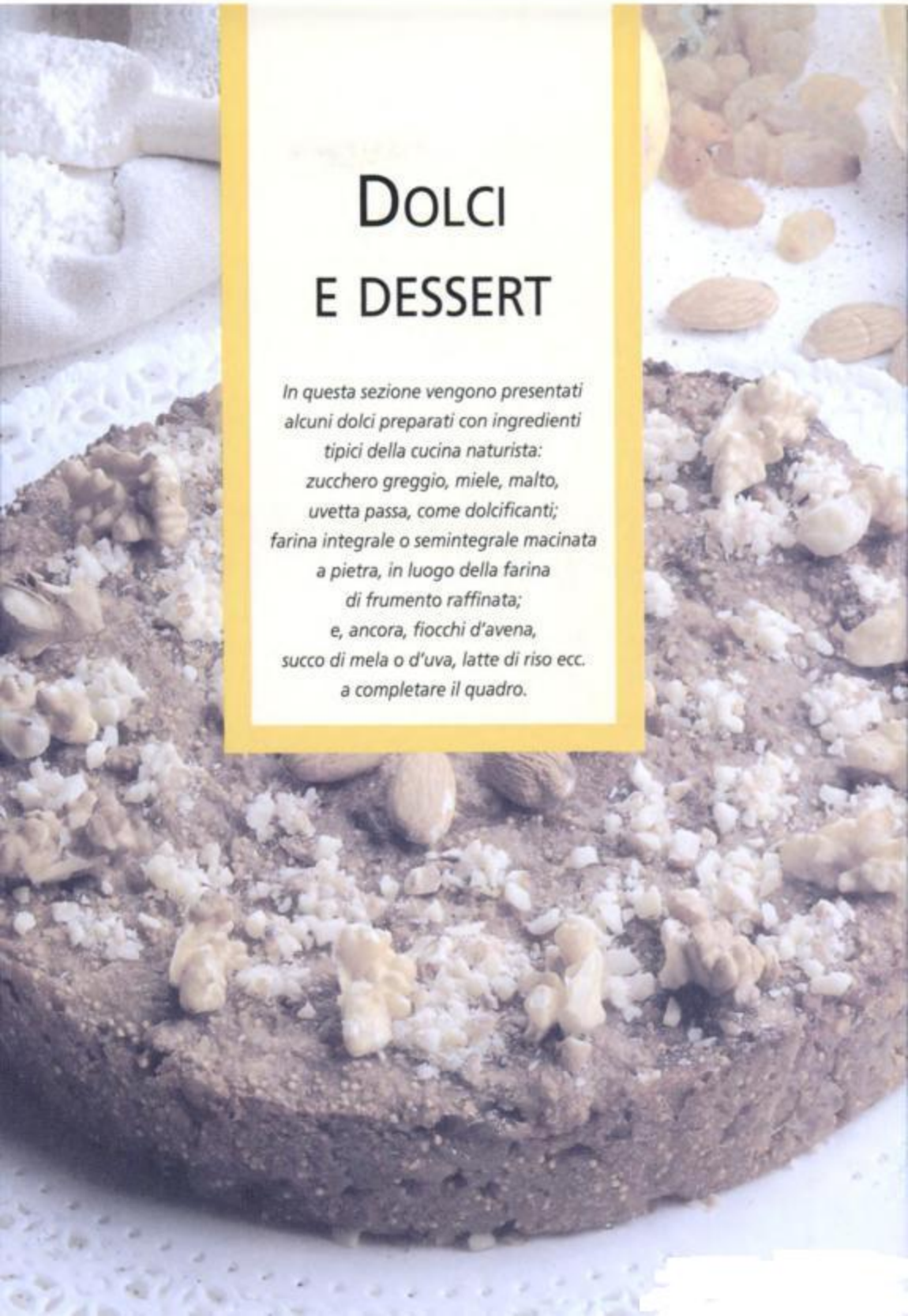
2 grossi peperoni rossi, 2 pomodori maturi, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 uova, 4 fette di pane integrale a cassetta, sale, 4 grandi foglie di basilico.

Sbucciate anzitutto i peperoni infilzandoli con una forchetta e passandoli per pochi secondi su una fiamma, in modo che la buccia possa staccarsi facilmente con un coltellino. Poi tagliateli a metà per il verso della lunghezza e privateli dei semi. Quindi metteteli in forno, a una temperatura di circa 180 °C, lasciandoli cuocere per 10 minuti circa.

Prendete poi i pomodori e con un coltellino appuntito tagliate un cono alla base, immergeteli per una decina di secondi in acqua bollente e quindi, per un tempo analogo, in acqua fredda, in modo che la buccia si stacchi da sola.

Tagliateli in larghezza, privateli dei semi e tagliateli a dadini prima di metterli in una pentola con l'olio per circa 5 minuti, giusto il tempo che possano espellere un po' del loro liquido. A quel punto togliete dal fuoco, aggiustate di sale, versate i pomodori nelle barchette di peperoni, rompete 1 uovo sul pomodoro versato in ogni peperone e deponete ogni barchetta su una fetta di pane.

Mettete quindi in forno molto caldo per il tempo necessario a far sì che l'albume dell'uovo si rassodi e infine, dopo aver decorato ogni barchetta con 1 foglia di basilico, portate in tavola.



Dolci e dessert

In questa sezione vengono presentati alcuni dolci preparati con ingredienti tipici della cucina naturista: zucchero greggio, miele, malto, uvetta passa, come dolcificanti; farina integrale o semintegrale macinata a pietra, in luogo della farina di frumento raffinata; e, ancora, fiocchi d'avena, succo di mela o d'uva, latte di riso ecc. a completare il quadro.

Budino di semola

100 g di uvetta passa, 1/2 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 100 g di semola di grano, 1/2 l circa di succo di mela, sale, 2 mele, 50 g di mandorle sgusciate, 2 cucchiai di pinoli, cannella in polvere.

Lavate e lasciate in ammollo l'uvetta in poca acqua tiepida. Nel frattempo tostate la semola in un pentolino con l'olio e unitevi quindi il succo di mela (poco più di 1/2 l a seconda del bisogno). Salate leggermente e fate sobbollire a fuoco molto basso, inserendo una retina frangifiamma sotto la pentola. Aggiungete poi le mele tagliate a fettine, l'uvetta, le mandorle tritate e cuocete per altri 10 minuti.
Togliete infine dal fuoco, spolverate con un po' di cannella, mescolate e, dopo aver bagnato uno stampo, versate il budino e lasciate raffreddare.
Al momento di servire, capovolgete su un piatto da portata e guarnite il dolce con i pinoli.

Budino all'orzo

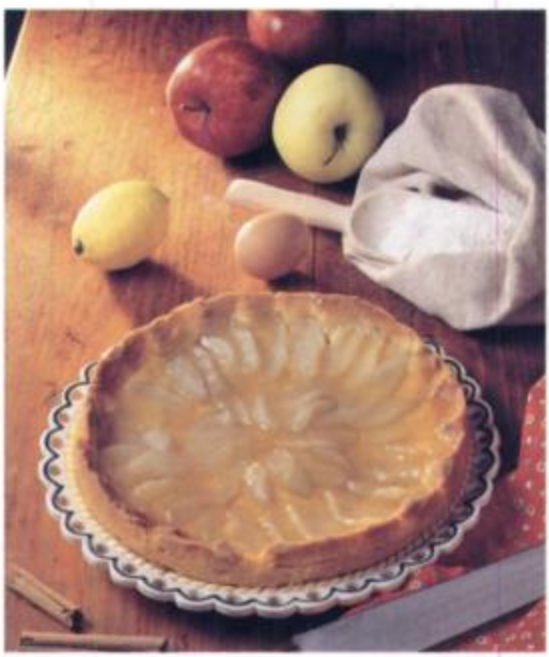
3 cucchiai di fiocchi di agar-agar (gelatina naturale ricavata da un'alga rossa), 3 tazze di succo di mela, cannella, 1 pizzico di sale, 1 tazza di caffè d'orzo forte, 150 g tra mandorle e nocciole sgusciate.

Fate bollire per qualche minuto l'agar-agar in 3 tazze d'acqua assieme al succo di mele, alla cannella e a un pizzico di sale. Unite poi anche il caffè d'orzo, prolungate la cottura ancora per una decina di minuti e quindi versate il tutto in un recipiente adatto, preferibilmente in una ceramica non trattata con vernici potenzialmente nocive.
Lasciate raffreddare e nel frattempo abbrustolite le mandorle e le nocciole in una padella, mescolando per evitare che si bruciacchino, quindi tritatele finemente o frullatele.
Quando il budino si è parzialmente rappreso, aggiungete la frutta secca tritata, mescolate con un cucchiaio di legno e riponete in frigorifero per circa mezz'ora prima di servire.

Crostata di mele

300 g di farina integrale di frumento, sale, 3 cucchiai di olio di mais, 3 cucchiai di malto di riso o di mais, la buccia grattugiata di 1 limone, marmellata di albicocche, 3 mele, il succo di 1 limone, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Fate un impasto unendo farina, sale, olio, malto, buccia di limone grattugiata, aiutandovi con dell'acqua fredda in modo da ottenere un composto piuttosto morbido. Lasciate riposare la pasta per un'ora circa e, passato questo tempo, stendetela su un piano da lavoro tirandola con il matterello sinché abbia uno spessore di 1 cm circa.
Oliate una teglia da forno e infarinatela, stendetevi la pasta, cospargetela con la marmellata di albicocche e sopra questa distribuite le mele tagliate a sottili fettine e precedentemente lasciate riposare per una decina di minuti in una terrina assieme al succo di limone. Infornate infine a 200 °C circa.



Crostata d'avena

300 g di farina integrale di frumento, 1 pizzico di sale, 80 g di burro, 50 g di fiocchi d'avena, 1 dl di latte, cannella in polvere, 2-3 cucchiai di miele, marmellata, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Salate leggermente la farina, lavoratela con il burro e, a parte, imbevete i fiocchi d'avena nel latte e lasciateli riposare per un quarto d'ora circa. Mescolateli quindi alla farina, unendo anche la cannella e il miele, lavorate solo qualche istante e lasciate poi riposare per un'ora a temperatura ambiente.
Trascorso questo tempo, impastate di nuovo piuttosto rapidamente e aggiungete del latte se la consistenza fosse troppo soda. Stendete quindi l'impasto in una teglia precedentemente unta d'olio e cosparsa di farina, lasciate un piccolo bordo ai lati e coprite con della marmellata.
Infornate a forno caldo e mantenete una temperatura attorno ai 200 °C per 45-60 minuti e infine lasciate raffreddare fuori dal forno.

Strudel di mele

250 g di farina integrale di frumento, 1 pizzico di sale, 1 uovo, olio extravergine d'oliva, farina di frumento, 1/2 bicchiere di succo di mele, 1/2 cucchiaio di malto d'orzo.
Per il ripieno:
60 g di uvetta passa, 2 kg di mele, 2 cucchiai di miele morbido, cannella, 50 g di pinoli, 150 g di biscotti secchi, la buccia grattugiata di 1 limone.

Mescolate alla farina poco sale e disponetela a fontana sul piano da lavoro. Con l'aiuto di una mano, mescolatela con l'uovo e l'olio, mentre con l'altra mano aggiungete poco a poco acqua quanto basta per ottenere un panetto morbido ed elastico.
Formate una palla, ungetela con un poco d'olio, lasciatela riposare per mezz'ora circa e nel frattempo mettete in ammollo l'uvetta dopo averla lavata, sbucciate le mele, eliminate il torsolo, tagliatele a fettine.
Versate in una terrina le mele e l'uvetta strizzata, aggiungeteci il miele, della cannella polverizzata, i pinoli e la scorza di limone grattugiata, mescolate bene e lasciate macerare.
Stendete con il matterello la pasta sopra un canovaccio infarinato e cercate di tirare una sfoglia molto sottile, cospargete 2/3 della sfoglia con i biscotti sbriciolati e quindi versatevi sopra l'impasto lasciato precedentemente macerare. Cominciate poi ad arrotolare la sfoglia alzando il canovaccio dal lato con il ripieno, in modo che alla fine rimanga sopra la parte di sfoglia non riempita di frutta e sigillate i bordi con una leggera pressione delle dita.
Ponete infine lo strudel sulla piastra del forno o in una teglia unta d'olio e infarinata e infornate a 220 °C circa. Dopo circa mezz'ora di cottura spennellate la sfoglia con il malto d'orzo diluito nel succo di mela e lasciate poi cuocere ancora per 15-20 minuti.

Torta di carote

300 g di carote, 6-7 cucchiai d'olio di mais, 1/2 cucchiaio di vaniglia tritata, il succo di 1 limone, 1 pizzico di sale, 150 g di nocciole tritate, 250 g di malto di mais, 25 g di lievito di birra fresco, 320 g di farina di frumento semintegrale (tipo 2), olio extravergine d'oliva, farina di frumento, malto di mais.

Frullate insieme le carote pulite, l'olio, la vaniglia, il succo di limone e un pizzico di sale. Aggiungete poi gli altri ingredienti: nocciole, malto e 10 dl d'acqua tiepida nella quale avrete fatto preventivamente sciogliere il lievito. Inglobatevi quindi anche la farina e lavorate l'impasto sino a che si stacchi lentamente e pesantemente dal mestolo. Ungete una teglia con dell'olio e spolveratela di farina, versateci l'impasto e lasciatelo lievitare al caldo per circa un'ora; poi mettete in forno a 190 °C per 30-40 minuti di cottura, spennellando con del malto diluito in acqua dopo aver tolto dal forno.

Dolce di zucca

50 g di uvetta passa, 500 g di zucca, 1 pizzico di sale, 100 g di farina integrale di frumento, 50 g di farina di grano saraceno, 3 mele, alcune prugne secche, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Lavate e fate rinvenire l'uvetta in poca acqua. Cuocetela quindi a fuoco lento nell'acqua dell'ammollo con la zucca tagliata a pezzi e un pizzico di sale. Passate il tutto con un passaverdure, mescolate la purea alle farine, incorporatevi 1 mela tagliata a dadini. Ungete una teglia con poco olio, spolveratela di farina, versatevi la pasta e ricopritela con le mele rimaste affettate sottilmente e le prugne lavate, snocciolate e tagliate a pezzetti. Infornate a forno caldo, mantenendo una temperatura intorno ai 200 °C per 40 minuti circa, quindi togliete dal forno dopo aver verificato la cottura. Servite il dolce preferibilmente freddo.

Dolce di fichi

500 g di fichi secchi, 50 g di uvetta passa, 100 g di noci, 100 g di mandorle, la buccia grattugiata di 1 limone, zenzero, 3 cucchiai di fiocchi di frumento, 5 cucchiai di farina di frumento semintegrale (tipo 2), cannella, 1 pizzico di sale, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Lavate e tagliate i fichi a fettine e cuoceteli a fuoco lento in una quantità d'acqua sufficiente a coprirli, unendo anche l'uvetta precedentemente lavata. A fine cottura la frutta dovrebbe aver assorbito tutta l'acqua, ma se ne avanza potete conservarla perché è un ottimo dolcificante per qualsiasi dolce.
Mentre i fichi cuociono, tritate noci e mandorle, grattugiate la buccia di limone e un po' di zenzero e mescolateli quindi alla frutta cotta, unendo anche i fiocchi, la farina, la cannella, poco sale; se l'impasto risultasse troppo secco, potrete ammorbidirlo con acqua di cottura della frutta secca.
Versate infine il composto in una teglia unta d'olio e spolverata di farina e cuocete in forno a circa 200 °C per 45-60 minuti.

Torta di polenta e ricotta

400 g di ricotta fresca, la scorza grattugiata di 1/2 limone, 250 g di farina di mais gialla fine, sale, 3 uova, 150 g di uvetta passa, 50 g di pinoli, burro.

Lavorate anzitutto la ricotta in una terrina sino a scioglierla, aggiungeteci la scorza di limone grattugiata e, mescolando, la farina, poco sale, le uova ben sbattute. Unitevi anche l'uvetta precedentemente lavata e lasciata ammorbidire in poca acqua e versate l'impasto in uno stampo da forno unto con un poco di burro, lisciate la superficie e cospargetela infine di pinoli prima di mettere in forno caldo a 160 °C per 40 minuti circa.

Dolce di segale

100 g di segale in chicchi, sale, 300 g di lamponi o di ribes, alcuni cucchiai di miele di acacia, il succo di 1/2 limone, panna liquida.

Macinate grossolanamente la segale e cuocetela in circa 1 l d'acqua leggermente salata, per una mezzoretta, a fuoco molto moderato e pentola coperta. Ultimata la cottura, versatevi i frutti precedentemente puliti e lasciati ammorbidire con qualche cucchiaio di morbido miele di acacia e il succo di limone.
Lasciate raffreddare del tutto, aggiungetevi la panna e versate poi in coppette. Se lo preferite, potete usare mirtilli o altra frutta di stagione; tenete conto però che i "piccoli frutti" sono i più adatti alla preparazione di questo dolce.

Segale dolce

180 g di farricello di segale, sale, 5 cucchiai di miele, 150 g di panna da cucina, 80 g di pinoli.

Tostate il farricello ottenuto macinando grossolanamente i chicchi di segale e allungatelo con circa 1 l di acqua intiepidita e leggermente salata.
Cuocete a fuoco molto moderato e, a cottura ultimata, addolcite con il miele fuori dal fuoco, versatevi la panna e cospargete di pinoli.
È una preparazione molto semplice ma molto buona.

Gelato di mirtilli

200 g di mirtilli, 4 cucchiai di zucchero greggio di canna, il succo di 1/2 limone, 250 g di yogurt naturale intero.

Lavate delicatamente i mirtilli sotto un getto moderato di acqua corrente, asciugateli lasciandoli sgocciolare in un largo colino o versandoli su un canovaccio e quindi frullateli con lo zucchero e il succo di limone. Versate il tutto nella gelatiera, unitevi lo yogurt e azionate l'apparecchio per 30 minuti.

Gelato di ribes

350 g di yogurt naturale intero, 2 gocce di essenza di vaniglia, 1 cucchiaio di miele, 150 g di ribes nero, 20 ml di succo d'arancia, 1 cucchiaio di zucchero greggio di canna, 2 albumi.

Mescolate lo yogurt, l'essenza di vaniglia, il miele e lasciate il composto in frigorifero. Nel frattempo mettete in una pentola il ribes, unitevi il succo d'arancia e lo zucchero, coprite e lasciate sobbollire a fuoco moderato per 5 minuti; poi togliete dal fuoco, lasciate raffreddare per bene e passate al frullatore. Mescolate la purea allo yogurt, sbattete a parte gli albumi a neve ferma, uniteli al composto e versate il tutto nella gelatiera per 30 minuti.

Palline al cocco

1 l di latte di riso aromatizzato alla vaniglia, 170 g di semolino di grano, 1 pizzico di sale, 50 g di uvetta passa, 70 g di farina di cocco, 3 cucchiai di miele, 50 g di mandorle.

Mettete il latte di riso sul fuoco, mescolate continuamente e, al momento dell'ebollizione, versateci a pioggia il semolino, poi unite un pizzico di sale e l'uvetta precedentemente lavata e lasciata rinvenire in un poco d'acqua. Fate cuocere per un quarto d'ora circa, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno e mantenendo una fiamma piuttosto moderata. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungete anche la farina di cocco, lasciandone da parte qualche cucchiaio. Lasciate intiepidire e aggiungete il miele e le mandorle tritate. Lavorate poi l'impasto in modo da ottenere delle palline della dimensione di una grossa noce e passatele infine su un piatto nel quale avrete versato la farina di cocco lasciata da parte. Mettete infine in frigo.
Per una simpatica variante si passino le palline di cocco in un piatto nel quale sia stato versato qualche cucchiaio di farina di carrube.

Tartufi al cocco

200 g di mandorle sgusciate, 150 g di cocco rapé, miele q.b., farina di carrube.

I tartufi al cocco sono dei dolcetti da preparare in modo alquanto semplice, che possono essere serviti in molteplici occasioni durante le feste.
In una scodella impastate dunque con forchetta e cucchiaio le mandorle crude pelate e passate nel tritatutto, il cocco e il miele necessario a dar forma a delle biglie piccole e dure. Meno miele si usa e meglio è. Infine rotolate alcune volte le biglie nella farina di carrube versata su un piatto e poi lasciate i tartufi in frigorifero per qualche ora prima di servirli.

Crema di prugne

200 g di prugne secche,
1 pizzico di sale,
2-3 cucchiai di miele,
500 g di yogurt naturale, cannella,
50 g di mandorle, pinoli.

Lavate e lasciate ammorbidire in acqua le prugne per un'intera notte.
Al mattino, quando si sono gonfiate, cuocetele per una ventina di minuti circa, a fuoco lento, con un pizzico di sale: non dovrebbe essere necessario aggiungere altra acqua oltre a quella che hanno assorbito durante la notte.
Lasciatele quindi raffreddare, poi snocciolatele, frullatele (o semplicemente passatele al passaverdure).
Mescolate alla purea ottenuta il miele e lo yogurt, versate in coppette, spolverate di cannella e decorate con le mandorle precedentemente tritate e dei pinoli.

Crema di castagne e mele

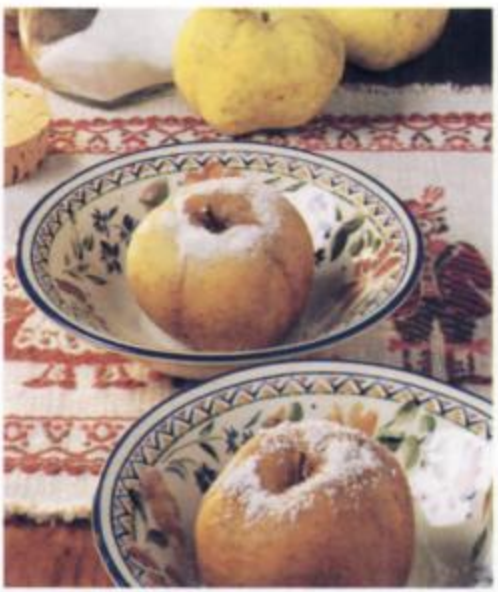
100 g di uvetta passa,
300 g di castagne private della buccia esterna,
1 pizzico di sale,
300 g di mele, pinoli.

Lavate e lasciate l'uvetta in ammollo in poca acqua e nel frattempo bollite le castagne in acqua leggermente salata dopo averle private della buccia esterna. Quando sono cotte, privatele anche della pellicina che ancora le riveste.
Sbucciate e affettate le mele, privandole del torsolo, cuocetele a parte, assieme all'uvetta, a fuoco molto lento (non dovrebbe essere necessario aggiungere acqua).
A cottura ultimata lasciatele raffreddare e frullatele quindi assieme alle castagne; se la crema vi sembrasse troppo asciutta, ammorbiditela con un poco d'acqua. Servite infine in coppette guarnendo con dei pinoli.

Mele al forno

3 cucchiai d'uvetta passa, cannella in polvere, 4 mele, 2 cucchiai di miele, 2 cucchiai di tahin.

Lavate anzitutto l'uvetta e lasciatela ammorbidire in poca acqua alla quale avrete aggiunto un pizzico di cannella.
Dopo un quarto d'ora circa private le mele del torsolo, mescolate l'uvetta al miele e al tahin aiutandovi con l'acqua dell'ammollo e farcite le mele con l'impasto ottenuto. Infornate infine a 180 °C circa per mezz'ora.



Soufflé di pesche

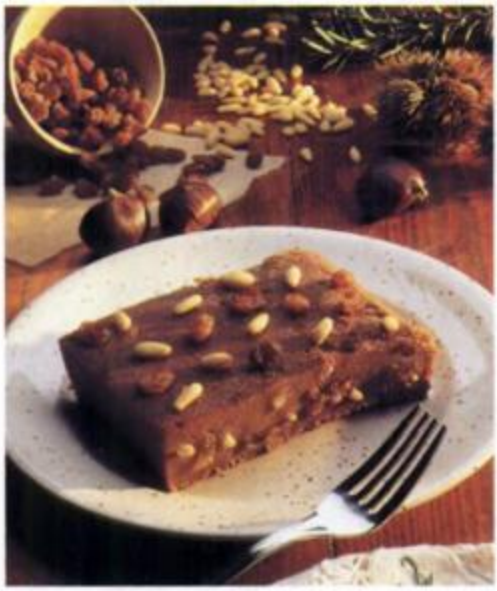
3 cucchiai di fiocchi di agar-agar, 4 tazze di succo d'uva, 2 cucchiai di succo di mela, 2 cucchiai di malto d'orzo, 4 cucchiai di kuzu, 3 pesche, 1 tazza di fragole, 3 cucchiaini di succo di limone, 50 g di nocciole sgusciate, 1 pizzico di sale.

Lasciate a bagno l'agar-agar con il succo d'uva per una decina di minuti. Mettete poi sul fuoco, portate a bollore e cuocete a fuoco lento una decina di minuti. Nel frattempo diluite il malto d'orzo con il succo di mela, aggiungetevi il kuzu mescolando con cura in modo da evitare la formazione di grumi e tagliate a fettine le pesche.
Aggiungete tutti questi ingredienti all'agar-agar, unendo poi anche le fragole grossolanamente schiacciate, il succo di limone, le nocciole precedentemente tostate e tritate, pochissimo sale e lasciate cuocere a fuoco molto moderato sinché non cominci ad addensare. Allora togliete dalla fiamma, versate in uno stampo inumidito con acqua fredda e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
Al momento di servire rovesciate su un piatto da portata.

Castagnaccio

300 g di farina di castagne, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale, 50 g di uvetta passa, 30 g di pinoli, 1 rametto di rosmarino, olio extravergine d'oliva.

Setacciate in una ciotola la farina di castagne, aggiungetevi 1 cucchiaio d'olio e del sale, battete con una frusta e unite lentamente 1/2 l d'acqua circa, così da ottenere una pastella piuttosto liquida. Lavate l'uvetta, strizzatela e incorporatela all'impasto. Ungete una teglia bassa e larga con poco olio, versatevi l'impasto a uno spessore di 2 cm circa, cospargete i pinoli e gli aghetti di rosmarino, bagnate con l'olio rimanente e infornate a 200 °C per un'ora: si formeranno delle piccole crepe in superficie e una croccante crosticina. Servite tiepido oppure freddo, come preferite.



Torta di pere

3-4 pere, 130 g di farina di frumento semintegrale (tipo 2), 100 g di zucchero greggio di canna, 50 g di burro, 1 tazza di farina di cocco, 1 tazza di uvetta passa, nocciole tritate (facoltative).

Stendete sul fondo di una teglia uno strato di pere affettate sottilmente e distribuite sopra l'impasto ottenuto mescolando la farina, lo zucchero, il burro, la farina di cocco, l'uvetta preventivamente lavata e lasciata rinvenire in poca acqua, 1 bicchiere d'acqua (può essere quella nella quale è stata in ammollo l'uvetta).

Mettete la torta in forno e fate dorare a fuoco moderato sino a cottura completa. Al momento di servire, spolverate, se vi sembra il caso, con delle nocciole tritate.

Torta di noci

30 g di lievito di birra fresco, 400 g di farina integrale di frumento, 100 g di uvetta passa, 250 g di noci sgusciate, 1/2 stecca di vaniglia, 1 uovo, 2 cucchiai di malto di riso, 2 cucchiai d'olio di mais giallo, 1 tazza di infuso di anice dolcificato con 1 cucchiaino di miele, 100 g di farina di mais, 1 pizzico di sale, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Sbriciolate il lievito di birra, scioglietelo con un poco d'acqua tiepida, formate una pastella incorporandovi 1 cucchiaio di farina di frumento e lasciate riposare per mezz'ora circa. Nel frattempo mettete in ammollo l'uvetta lavata, tritate le noci e tagliate a pezzi la vaniglia.
Sbattete in una terrina l'uovo, il malto e l'olio e incorporatevi la farina di frumento aiutandovi con l'infuso di anice. Lavorate l'impasto per un po' e aggiungete la pastella lievitata, amalgamando per bene. Unite poi gli altri ingredienti, aggiungendo, se necessario, altro infuso tiepido o acqua in modo che l'impasto risulti consistente ma cremoso, poi versate in una teglia unta d'olio e infarinata e mettete a lievitare per 2 ore circa, finché raddoppia il volume. Cuocete infine a forno caldo (200 °C circa) per 45 minuti.

Torta di pane al latte

350 g di pane integrale raffermo, 1 l di latte, 100 g di uvetta passa, 2-3 cucchiai di miele, 2 uova, 1 cucchiaio d'olio di mais, 1 cucchiaio di farina di carrube, cannella, 5 noci, olio extravergine d'oliva, farina di frumento.

Tagliate a dadini il pane e mettetelo in ammollo nel latte caldo assieme all'uvetta lavata. Sbattete in una terrina il miele con le uova, l'olio e la farina di carrube.
Quando il pane è ammorbidito e raffreddato, unitelo agli altri ingredienti, mescolate, spolverate con la cannella e quindi versate in uno stampo unto d'olio e infarinato. Decorate con i gherigli di noce divisi a metà e infine infornate per circa un'ora a 200-220 °C.

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

A

Acquacotta 40
Avena piccante 71
Avena ai porri 72
Azuki in padella 82

B

Basmati pilav 54
Bruschetta calabrese 25
Bruschetta caprese 24
Bruschetta alle melanzane 26
Bruschetta alla ricotta 26
Bruschetta rustica al rosmarino 25
Bruschetta alla salsa cruda 24
Budino all'orzo 110
Budino di semola 110
Burghul alle noci 73

C

Canederli vegetariani 56
Carciofi ripieni 78
Cardi al forno 78
Carote alle nocciole 32
Castagnaccio 32
Couscous estivo 57
Couscous con verdure 57
Crema di carote e finocchi 46
Crema di castagne e mele 118
Crema di piselli secchi 45
Crema di formaggio con verdure 101
Crema di prugne 118
Crocchette di mele 111
Crocchette di miglio 80
Crostata d'avena 111
Crostata di spinaci 81

D

Dolce di fichi 114
Dolce di segale 115
Dolce di zucca 113

F

Fagottini di seitan 103
Fave alla siciliana 82
Focaccia ripiena alle erbette 83
Focaccia ripiena alle olive 83
Fonduta 84
Frittata fantasia 106

G

Gazpacho 44
Gelato di mirtilli 116
Gelato di ribes 116
Gnocchetti di avena 58
Gnocchi di patate 58
Gnocchi di semolino 59
Grano al pomodoro 74

H

Hummûs (crema di ceci) 30

I

Insalata di cavolo e mela 33
Insalata di carciofi piccante 32
Insalata alla greca 59
Insalata riccia arricchita 33
Insalata di segale 60
Involtini di cavolo bianco 85

M

Melanzane al forno 86
Melanzane al pomodoro 61
Melanzane ripiene 86
Mele al forno 119
Miglio al forno 80
Miglio e zucca 79
Minestra di azuki 43
Minestra di broccoli 45
Minestra di castagne 49
Minestra di crauti 44
Minestra di miglio leggera 40
Minestra di orzo 49
Minestra di segale 47

O

Olive fritte 28
Orzo alle olive 62
Orzo e ortiche 62

P

Palline al cocco 117
Panzanella 43
Pasta e fagioli 51
Pasta con melanzane al forno 61
Pasta alle olive 63
Pasta con uova e zucchine 76
Patate al cumino 85
Patate al forno 85
Patate al pomodoro 105
Patate con ripieno ai funghi 87
Patè vegetariano 29
Peperonata 88
Peperoni alle olive 88
Pizza capricciosa 93
Pizza margherita 92
Pizza povera 93
Pizza alle zucchine 94
Polenta e cavolfiore 96
Polenta pasticciata 97
Polenta di piselli e carciofi 98
Polenta taragna 38
Pomodori a sorpresa 106

R

Ribollita 41
Risi e bisi 65
Riso all'aglio 55
Riso e carciofi 64
Riso e carote 65
Riso al forno alla siciliana 66
Riso e funghi 67
Riso e noci 64
Riso e spinaci 67
Riso all'uvetta 68
Riso e verza 68

S

Salsa al gorgonzola 29
Saraceno tostato con cipolle 47
Segale dolce 115
Sformato di fagiolini 99
Sformato di lattuga 99
Sformato di zucchine 100
Soufflé di formaggio 101
Soufflé di pesche 119
Spaghetti aglio, olio, peperoncino 69
Spaghetti con capperi e limone 63
Spaghetti alla carbonara vegetale 70
Spaghetti alle melanzane 71
Spaghetti primavera 70
Spaghetti al radicchio 72
Spinaci al forno 102
Strudel di mele 112
Stufato di seitan 103

T

Tabuleh 73
Tagliatelle di farro con sedano 60
Tagliatelle ai peperoni 74
Tartufi al cocco 117
Tempeh in agrodolce 75
Tempeh con zenzero 75
Tofu alla piastra 104
Tofu strapazzato 104
Topinambur saporiti 102
Torta di carote 113
Torta di formaggio 84
Torta di noci 121
Torta di pane al latte 121
Torta di pere 120
Torta di polenta 98
Torta di polenta e ricotta 114
Torta di zucca 100
Tortino di patate 105

U

Uova in camicia allo yogurt 107
Uova in peperoni 108
Uova speziate al forno 107

V

Verdure con fiocchi d'avena 76

Z

Zuppa d'avena e spinaci 46
Zuppa di cipolle 42
Zuppa di dulse 48
Zuppa di fagioli 52
Zuppa di farro 48
Zuppa di fiocchi d'orzo 42
Zuppa di lenticchie 50
Zuppa di miso al tofu 50
Zuppa di patate 51
Zuppa di polenta 96

INDICE GENERALE

LA SALUTE VIEN MANGIANDO 4

Errori dell'alimentazione moderna 4
Cos'è un alimento naturale ? 18
Il ricettario vegetariano 21

STUZZICHINI E FUORI PASTO 23

Bruschetta caprese 24
Bruschetta alla salsa cruda 24
Bruschetta calabrese 25
Bruschetta rustica al rosmarino 25
Bruschetta alle melanzane 26
Bruschetta alla ricotta 26

ANTIPASTI 27

Rotolini al radicchio 28
Olive fritte 28
Salsa al gorgonzola 29
Pâté vegetariano 28
Hummùs (crema di ceci) 30

LE VERDURE CRUDE 31

Carote alle nocciole 32
Insalata di carciofi piccante 32
Insalata riccia arricchita 33
Insalata di cavolo e mela 33
Pomodori ripieni 34
Insalata di sedano e rapa 34

LE ERBE SELVATICHE E I GERMOGLI 35

Zuppa di tarassaco e uova 36
Ortiche primaverili 36
Frittata con germogli 38
Pomodori con germogli 38

ZUPPE E MINESTRE 39

Acquacotta 40
Minestra di miglio leggera 40
Ribollita 41
Zuppa di cipolle 42
Zuppa di fiocchi d'orzo 42
Panzanella 43
Minestra di azuki 43
Minestra di crauti 44
Gazpacho 44
Crema di piselli secchi 45
Minestra di broccoli 45
Zuppa d'avena e spinaci 46
Crema di carote e finocchi 46
Saraceno tostato con cipolle 47
Minestra di segale 47
Zuppa di farro 48
Zuppa di dulse 48
Minestra di orzo 49
Minestra di castagne 49
Zuppa di miso al tofu 50

Zuppa di lenticchie 50
Pasta e fagioli 51
Zuppa di patate 51
Zuppa di fagioli 52

I PRIMI 53

Basmati pilav 54
Riso veloce 54
Riso all'aglio 55
Burghul alle lenticchie 55
Canederli vegetariani 56
Couscous con verdure 57
Couscous estivo 57
Gnocchi di patate 58
Gnocchetti di avena 58
Gnocchi di semolino 59
Insalata alla greca 59
Insalata di segale 60
Tagliatelle di farro con sedano 60
Melanzane al pomodoro 61
Pasta con melanzane al forno 61
Orzo e ortiche 62
Orzo alle olive 62
Pasta alle olive 63
Spaghetti con capperi e limone 63
Riso e carciofi 64
Riso e noci 64
Risi e bisi 65
Riso e carote 65
Riso al forno alla siciliana 66
Riso e spinaci 67
Riso e funghi 67
Riso e verza 68
Risi all'uvetta 68
Spaghetti aglio, olio e peperoncino 69
Spaghetti alla carbonara vegetale 70
Spaghetti primavera 70
Avena piccante 71
Spaghetti alle melanzane 71
Spaghetti al radicchio 72
Avena ai porri 72
Tabuleh 73
Burghul alle noci 73
Tagliatelle ai peperoni 74
Grano al pomodoro 74
Tempeh in agrodolce 75
Tempeh con zenzero 75
Verdure con fiocchi d'avena 76
Pasta con uova e zucchine 76

SECONDI PIATTI, TORTE SALATE E PIZZE 77

Carciofi ripieni 78
Carciofi al forno 78
Miglio e zucca 79
Crocchette di miglio 80
Miglio al forno 80
Crostata di spinaci 81
Focaccia alla salvia 81
Fave alla siciliana 82
Azuki in padella 82
Focaccia ripiena alle olive 83
Focaccia ripiena alle erbette 83

Fonduta 84
Torta di formaggio 84
Involtini di cavolo bianco 85
Patate al cumino 85
Melanzane al forno 86
Melanzane ripiene 86
Patate con ripieno ai funghi 87
Patate al forno 87
Peperonata 88
Peperoni alle olive 88
Pizza margherita 92
Pizza capricciosa 93
Pizza povera 93
Pizza alle zucchine 94
Polenta e cavolfiore 96
Zuppa di polenta 96
Polenta pasticciata 97
Polenta taragna 97
Polenta di piselli e carciofi 98
Torta di polenta 98
Sformato di lattuga 99
Sformato di fagiolini 99
Sformato di zucchine 100
Torta di zucca 100
Soufflé di formaggio 101
Crema di formaggio con verdure 101
Spinaci al forno 102
Topinambur saporiti 102
Stufato di seitan 103
Fagottini di seitan 103
Tofu alla piastra 104
Tofu strapazzato 104

Tortino di patate 105
Patate al pomodoro 105
Frittata fantasia 106
Pomodori a sorpresa 106
Uova in camicia allo yogurt 107
Uova speziate al forno 107
Uova in peperoni 108

DOLCI E DESSERT 109

Budino di semola 110
Budino all'orzo 110
Crostata di mele 111
Crostata d'avena 111
Strudel di mele 112
Torta di carote 113
Dolce di zucca 113
Dolce di fichi 114
Torta di polenta e ricotta 114
Dolce di segale 115
Segale dolce 115
Gelato di mirtilli 116
Gelato di ribes 116
Palline al cocco 117
Tartufi al cocco 117
Crema di prugne 118
Crema di castagne e mele 118
Mele al forno 119
Soufflé di pesche 119
Castagnaccio 120
Torta di pere 120
Torta di noci 121
Torta di pane al latte 121

La piccola bibbia della

CUCINA VEGETARIANA

Cereali, legumi, frutta e verdura...
le ricette di base della cucina del futuro.
Le ricette più gustose della cucina
vegetariana, per stupire tutti coloro
che la ritengono un'alternativa "povera"
alla cucina tradizionale.

ISBN 88-440-2142-0
9 788844 021429
29689A € 5,90